

Buddhistisk psykologi

Innføring i abhidhamma

Kåre A. Lie

Innhold

Innledning	6
Indisk psykologi	7
Utviklingen av abhidhamma	8
Abhidhammalitteraturen	12
Abhidhammas verdi	14
Uttale av pali og sanskrit	18
Abhidhamma.....	20
Analyse.....	20
Cetasika – sinnets elementer.....	22
De etisk variable elementene (<i>aññasamāna</i>) I: Sju felleselementer	
(<i>sabbacittasādhāraṇa</i>)	22
De etisk variable elementene (<i>aññasamāna</i>) II: Seks spesifikke elementer	
(<i>pakiṇṇaka</i>)	26
Elementer med etisk valør	30
Usunne elementer (akusala).....	30
Sunne elementer.....	34
Felleselementer (<i>sobhanasādhāraṇa</i>)	34
Disiplinerende holdninger (virati)	36
Grenseløse holdninger (<i>appamañña</i>)	38
Visdom (<i>paññā</i>)	38
Oppsummering av cetasikaene	41
Sinnsøyeblikk (citta)	45
Sanseinntrykksplanet (<i>kāmaṇvacara</i>).....	46
Etisk nøytrale sinnsøyeblikk (ahetukacitta)	46
Sinnsøyeblikk med usunne røtter (akusalacitta)	51
Hva med sykdom i sinnet?	55
Sinnsøyeblikk med sunne røtter (kusalacitta)	56

	3
Meditative sinnsøyeblikk (<i>mahaggatacitta</i>)	61
Høyt utviklede sinnsøyeblikk (<i>lokuttara</i>)	66
Noen tanker omkring disse abhidhammaklassifikasjonene	68
Syntese	72
Sinnets prosesser (<i>vīthi</i>)	72
Betinget tilblivelse (<i>paṭiccasamuppāda</i>)	78
Relasjoner (<i>paccaya</i>)	90
Utvikling av sinnet (<i>bhāvana</i>)	100
 Tillegg 1: <i>Hjertesutraen</i> og <i>abhidhamma</i>	 108
 Tillegg 2: Om oversettelsen av <i>nibbāna</i>	 112
 Noter	 116
 Litteratur	 119
 Pali-norsk ordliste	 122

Tabeller

- 1: De etisk variable elementene
- 2: De usunne elementene
- 3: Den åttedelte veien i relasjon til sinnselementene
- 4: De sunne elementene
- 5: Oversikt over alle sinnselementene
- 6: Etisk nøytrale sinnsøyeblikk
- 7: Sinnsøyeblikk preget av grådighet
- 8: Sinnsøyeblikk preget av motvilje
- 9: Sinnsøyeblikk preget av uvitenhet
- 10: Aktive sunne sinnsøyeblikk
- 11: Resulterende sunne sinnsøyeblikk
- 12: Funksjonelle sunne sinnsøyeblikk
- 13: De fem dypmeditasjonene på formplanet
- 14: De fire dypmeditasjonene på det formløse planet
- 15: De åtte høyt utviklede sinnsøyeblikkene
- 16: Sinnsprosessen
- 17: Betinget tilblivelse, tolkning over flere liv
- 18: Betinget tilblivelse, to forskjellige tolkninger samt Vasubandhus parafrase

Innledning

Buddhismens lære kan kort sammenfattes under tre hovedpunkter: etikk, utvikling av sinnet og dypere forståelse av den virkeligheten vi opplever. Det er nær sammenheng mellom disse, og sentralt for dem alle står menneskets sinn. Hva vi gjør og ikke gjør mot oss selv og mot vår neste, har utspring i vårt eget sinn. Hvordan vi reagerer på omverdenen, hvordan vi takler forskjellige følelser, hvordan vi forstår oss selv og det vi opplever – alt har med sinnet å gjøre.

Siden sinnet er så viktig, er det god grunn til å gjøre det til gjenstand for nærmere studier. Buddhismen har derfor utviklet en avansert lære om sinnet. Denne fokuseringen på sinnet og dets prosesser gjennomsyrrer hele buddhismen, men den er kanskje i særlig grad sammenfattet i den delen av buddhismens lære som kalles abhidhamma.

Mange har valgt å omtale denne læren om sinnet som psykologi. *Store norske leksikon* definerer psykologi slik: “*psykologi*, studiet av atferd og mentale prosesser. Med atferd sikter man både til reaksjoner på påvirkninger og intensjonelle handlinger. Med mentale prosesser sikter man både til dem som bestemmer personenes oppfatning av seg selv og omgivelsene (kognitive prosesser), og til dem som ligger til grunn for hva man føler og hva man vil (emosjonelle og motivasjonsmessige prosesser).”

Som vi skal se, er dette en beskrivelse som også dekker de sentrale aspektene av abhidhamma. Det betyr naturligvis ikke at buddhismen som helhet kan defineres som utelukkende en psykologi. Men her i denne innføringen skal vi i første rekke se på de psykologiske aspektene av læren.

Buddhismens psykologi, eller lære om sinnet, er knyttet til en empirisk forståelse av virkeligheten slik vi opplever den, det vil si den virkelighet som vi opplever som et resultat av sinnets speiling av og reaksjoner på en ytre verden. Om vi kan vite hva denne ytre verden egentlig består av eller ikke, skal være usagt her. Buddhismen er verken fysikk eller metafysikk. Buddhismen er ikke en ontologi, men kan snarere beskrives som en fenomenologi, om man skulle ønske å hekte merkelapper fra vestlig filosofisk tenkning på den. Den virkeligheten som buddhismen i første rekke utforsker, er skjæringspunktet mellom det indre og det ytre, mellom det subjektive og det objektive. Det er dette dynamiske

skjæringspunktet som i denne sammenheng utgjør vår virkelighet. Og det er dette abhidhamma forsøker å gi en detaljert beskrivelse av.

Indisk psykologi

I århundrene før Kristus vokste det fram en avansert psykologi i India. Omtrent samtidig som de greske filosofene ga uttrykk for sine banebrytende tanker som la grunnlaget for videre filosofi i Vesten, skjedde det en tilsvarende rivende utvikling i indisk åndsliv. De gamle indiske vedaene, som kan skrive seg fra omkring 1200-tallet f.Kr., har i første rekke status som religiøse tekster. Men de inneholder også tanker og refleksjoner av filosofisk og psykologisk karakter. Disse tankene ble deretter videreført i yngre tekster. Nye problemstillinger ble utviklet og nye løsningsforslag ble utarbeidet og lagt fram, særlig i de skriftene som kalles upanishadene. Buddha, som levde på 400-tallet f.Kr., kunne derfor bygge på en generell interesse for psykologiske spørsmål og dels også på en allerede etablert fagterminologi, selv om han selv og hans elever valgte å utvide terminologien kraftig og omdefinere en del av de sentrale termene. En hovedforskjell mellom upanishadenes psykologi og den tidlige buddhismens psykologi er at buddhismen er gjennomgående empirisk og nesten helt avstår fra spekulative teorier.

Ved siden av det etablerte samfunnet i India, som brahmanene var de religiøse lederne for, fantes det en alternativ livsstil som var representert av omvandrende eneboere, asketer og filosofer. Disse ble kalt *samaṇaer*, og de praktiserte forskjellige former for meditasjon og askese. Før Gotama ble en *buddha*, en oppvåknet, gikk han i lære hos noen av disse eneboerne og lærte tradisjonelle meditasjonmetoder av dem. Disse metodene anvendte han til å observere sinn og kropp, og dette ga den buddhistiske psykologien en empirisk og selvopplevd karakter som gjorde at den skilte seg markant ut fra brahmanenes spekulasjoner og filosoferinger. Buddhismens psykologi er i hovedsak basert på observasjoner av hvordan verden er, eller rettere sagt hvordan vi opplever den, og ikke tanker om hvordan verden burde være.

Det er flere måter å nærme seg buddhismens psykologiske lære på. Den ene er gjennom praksis og egne erfaringer. Noen i Vesten har selv praktisert forskjellige former for buddhistisk meditasjon, slik at de via egne erfaringer ser hvilke reelle opplevelser og

fenomener i sinnet buddhismen snakker om. Noen vestlige psykologer har også gjennomført en slik praksis, og integrerer aspekter av denne praksisen i terapiopplegg for sine pasienter.

Andre har vært i dialog med levende mestere fra forskjellige buddhistiske tradisjoner og lært mye på den måten.

Atter andre har vendt seg til de buddhistiske tekstene, og oppdaget at de inneholder veritable skattkister av spennende modeller for analyse av sinnet og de mentale prosessene, samt også for et syntetisk helhetssyn basert på disse analysene. De mest detaljerte analysene er samlet under betegnelsen *abhidhamma*, og det er disse vi skal se litt nærmere på i denne boken.

Abhidhamma er blitt en imponerende studie av sinnet og dets prosesser. Den anvender en metodikk som så å si legger sinnet under mikroskopet og studerer det i de minste detaljer.

Gjennom analyse og syntese tegner abhidhamma et mangedimensjonalt nettverk av relasjoner, med et høyt kompleksitetsnivå. Det kreves mange års studier å mestre abhidhamma fullt ut – ved klosterscholene i de buddhistiske landene i Sørøst-Asia tar abhidhammastudiet sju og et halvt år – og jeg har ingen pretensjoner om å gi en uttømmende beskrivelse av temaet. Men kanskje kan jeg åpne en dør på gløtt inn til de rikdommene abhidhamma inneholder, slik at leseren kan bli inspirert til å utforske disse videre på egen hånd.

Utviklingen av abhidhamma

Den tradisjonelle historien forteller at Buddha oppdaget abhidhamma kort tid etter oppvåkningen og satt en uke i meditasjon og tenkte gjennom hele systemet. Kommentarene sier at i denne perioden oppholdt han seg i juvelhuset (*ratanaghara*), en metafor for den store verdien man tilla abhidhamma.

Senere fortelles det at Buddha besøkte sin avdøde mor oppe i gudenes himmel og underviste henne i abhidhamma. Da han kom ned igjen, ga han sin fremste elev *Sāriputta* de listene (*mātika*) som utgjør abhidhammas innholdsfortegnelse, og *Sāriputta* rekonstruerte deretter hele abhidhamma ut fra disse listene.

Historien er neppe noe annet enn en from legende, men det er interessant at *Sāriputtas* navn her blir knyttet til abhidhamma. Han hadde trolig ry for å være en skarp og klartseende analytiker som det falt naturlig å koble til abhidhammas tilblivelse.

India på Buddhas tid var i hovedsak et skriftløst samfunn. Likevel fantes det en rik litteratur som ble overlevert muntlig. I tillegg til folkelige fortellertradisjoner hadde brahmanene utviklet et sofistikert system for bevaring og overføring av de hellige tekstene, særlig vedaene, men også den store brahmanske litteraturen som etter hvert supplerte vedaene, som sutraer, aranyakaer og ikke minst upanishadene.

Da Buddha begynte sin undervisning, ble også hans læretekster memorert og overlevert muntlig, og det gikk flere hundre år før de ble nedtegnet. Det ser ut til at Buddha ofte planla og tilrettela undervisningen sin med tanke på at de skulle læres utenat. Det ville da også nesten være underlig om en dyktig lærer som ville at tilhørerne skulle huske hva han sa, ikke tenkte gjennom stoffet på forhånd, ordnet det systematisk og punktvis, og presenterte det i en form som kunne gjøre det lett å huske.

En vanlig metode som var til hjelp for hukommelsen, var å ordne stoffet på listeform. Buddha startet faktisk sin undervisningskarriere med en tale i dette formatet, *Dhammacakkappavattanasutta*, der han legger fram sin lære under fire hovedpunkter, de fire sentrale kjensgjerninger, også kalt fire edle sannheter (*ariyasacca*). Og det fjerde av disse hovedpunktene deler han videre i åtte underpunkter, som fikk navnet den åttedelte veien (*aṭṭhaṅgika magga*).

Med en slik strukturert presentasjon var det mye lettere for elevene hans å huske hva han hadde sagt.

Men det var ikke alle taler og samtaler som var like strukturerte. Buddha og elevene hans kom i samtale med mange forskjellige mennesker. Folk stilte ham spørsmål om forskjellige filosofiske og etiske spørsmål, og han ble engasjert i debatter. Videre hendte det ofte at et tema ble tatt opp og behandlet i en samtale med en gitt person ved en gitt anledning. Så, ved en senere anledning kunne samme tema dukke opp igjen i en annen samtale med en annen person, og kanskje bli videreutviklet eller belyst fra en litt annen synsvinkel i denne nye samtalen. På den måten vokste det fram en meget stor og ustrukturert samling av vidt forskjellige tekster, der behandlingen av temaene var spredt tilfeldig og usystematisk utover i de forskjellige delene av samlingen.

Det som Buddhas elever senere husket av hans veiledninger, ble samlet i to hovedavdelinger, hver igjen med sine underavdelinger. Den ene var *vinaya*, som kan oversettes som treningsdisiplinen. Til *vinaya* hørte alt som hadde med munkenes og nonnenes daglige liv å gjøre – regler for hva de kunne gjøre og hva de ikke kunne gjøre, forskrifter om prosedyrer for konfliktløsning innad i ordenen, osv. Den andre hovedavdelingen var *sutta*, eller *dhamma*, der alle de øvrige læreprekenene og samtalene til Buddha var samlet.

Buddha var virksom i 45 år. Det er derfor ikke til å undres over at både *vinaya* og *dhamma* snart vokste til et omfang som bare spesialister kunne ha full oversikt over. Likevel måtte munkene kunne mestre det viktigste av *vinaya* og *dhamma*. Derfor ble det utarbeidet kompendier som inneholdt de nødvendige hovedpunktene. Disse kompendiene ble omtalt som *abhivīṇaya* (den essensielle *vinaya*) og *abhidhamma* (den essensielle *dhamma*). Disse er omtalt i flere tekster, som f.eks. *Gulissānisutta* (*Majjhima Nikāya* 69) og *Sanḅhitisutta* (*Dīgha Nikāya* 33). *Abhivīṇaya* og *abhidhamma* ble ikke regnet som egne bøker, og vi har i dag ingen tekstsamling som kalles *abhivīṇaya*. Men det er mulig at man med *abhivīṇaya* mente den konsise listen over munke- og nonne-regler som fikk navnet *Pāṭimokkha*. Dette er de reglene som ligger til grunn for hele den mer detaljerte *vinaya*, eller man kan alternativt betrakte den som et kompendium, et utdrag av de viktigste punktene fra *vinaya*.

Hva så med den tidlige *abhidhamma*, kompendiene med den essensielle læren? Vi har allerede antydning at disse kompendiene kan ha vært basert på hukommelsestekniske lister, og at mange av disse kan stamme fra Buddha selv. Vi finner mange slike lister i *suttaene*, samtalene. Vi har allerede nevnt de fire sentrale kjensgjerninger (*ariyasacca*) og den åttedelte veien (*aṭṭhaṅgika magga*). Den åttedelte veien utgjør den fjerde av de fire kjensgjerningene, samtidig som den også inneholder de fire kjensgjerningene under sitt første punkt, rett syn (*sammādiṭṭhi*). Andre slike lister som dukker opp i mange samtaler, er de fire festepunktene for oppmerksomheten (*satipaṭṭhāna*), de fire rette bestrebelsene (*sammāppadhāna*), de fire effektive metodene (*iddhipada*), de fem evnene (*indriya*), de fem kreftene (*bala*), de sju oppvåkningsfaktorene (*bojjhaṅga*), den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse (*paṭiccasamuppāda*), for bare å nevne noen.

Slike lister forekommer som sagt i mange forskjellige samtaler, og må ses i sammenheng med at litteraturen var muntlig og trengte en mnemoteknisk organisering for at

man skulle huske hovedpunktene. Når først hovedpunktene var på plass og dannet reisverket, kunne listen deretter bygges ut med forklaringer, analyser og kommentarer som noen ganger ble innbakt i teksten. Slike utfyllende analyser kunne kalles *vibhaṅga* (analyse), og flere samtaler har dette ordet med i tittelen, som f.eks. *Saccavibhaṅgasutta* i *Majjhima Nikāya*, der vi finner en analyse (*vibhaṅga*) av de fire sentrale kjensgjerningene (*sacca*), slik vi kan forvente ut fra tittelen. Tekstene forteller at Buddha ofte selv ga slike utfyllende forklaringer. Andre ganger overlot han denne oppgaven til erfarne og kyndige elever, særlig *Sāriputta*. Men det kan også se ut til at mange utfyllende forklaringer ble skutt inn på et senere stadium i tekstenes overleveringshistorie, da de ble redigert og ordnet i systematiske tekstsamlinger. Slike spørsmål kan det imidlertid være vanskelig å avgjøre med sikkerhet.

Neste trinn var trolig å samle flere slike systematiske lister til større enheter. Denne utviklingen ser vi begynner allerede i *sutta*-samlingen. To eksempler er de lange tekstene *Saṅgītisutta* og *Dasuttarasutta* i *Dīgha Nikāya*. I disse to suttaene, som er nokså like, oppsummeres listene i numerisk rekkefølge. Det vil si at alle de listene som inneholder bare ett punkt – lister som av naturlige årsaker er temmelig korte – samles for seg. Deretter kommer lister som inneholder to punkter, lister som inneholder tre punkter, og så videre opp til lister som inneholder ti punkter. Selv om disse to tekstene formelt sett er plassert i *Suttapiṭaka*, og ikke i *Abhidhammapiṭaka*, er de abhidhammatekster både i form og innhold. De gir systematiske oppsummeringer av de essensielle punktene i læren, og med dette gir de også klare forespeilinger om den videre utviklingen av abhidhamma.

Det kan være interessant å merke seg to trekk ved disse to suttaene. *Saṅgītisutta* innledes med nyheten om at *Nigaṇṭha Nātaputta*, jainenes leder, er død. Og siden han hadde lagt fram sin lære på en meget uryddig og usystematisk måte, sies det, er det nå full strid blant etterfølgerne hans. Derfor bør Buddhas tilhengere samle og systematisere Mesterens lære, så det ikke skal oppstå lignende strid og splittelser blant dem. Abhidhammametodikken betraktes altså som et redskap for å definere og klargjøre læren og unngå splid og sekterisme.

Det andre trekket er at i begge suttaene er det *Sāriputta*, Buddhas fremste elev, som tar initiativet og som resiterer disse samlingene av lister, mens Buddha lytter og godkjenner det hele etterpå. *Sāriputta* blir også tillagt en sentral rolle i de senere fortellingene om hvordan abhidhammatekstene ble til, så det kan tenkes at han var en viktig skikkelse for utformingen av denne meget intellektuelle og analytiske metodikken og litteraturen.

Abhidhammalitteraturen

Slik var altså tingenes tilstand ved Buddhas død og den nærmeste tiden etterpå. Man hadde en lang rekke forskjellige lister, som hver for seg ble betraktet som en del av en udefinert *abhidhamma*, “den essensielle læren”. Og det ble gjort noen få forsøk på å samle og systematisere disse listene. Disse huskelistene ble kalt *mātika*, og noen suttatekster omtaler noen munkers med betegnelsen *mātikadhara*, “liste-huskere”. Dette kan ha vært munkers som spesialiserte seg på denne tidlige formen for abhidhamma.

Men alt dette var likevel regnet som en del av *sutta*-litteraturen, av *dhamma*, og det fantes ikke noen egen abhidhammalitteratur. Det fortelles at da munkene kom sammen etter Buddhas død for å fastslå og resitere læren, samlet de alle de læresamtalene de kunne huske i to hovedavdelinger, eller to “kurver”: *Vinayaṭṭaka* (Disiplinkurven) og *Suttapiṭaka* (Samtalekurven). Noen egen *Abhidhammaṭṭaka* (Kurven med den essensielle lære) er ikke nevnt på det tidspunktet.

Etter en tid splittet *saṅghaen* (de buddhistiske munke- og nonne-ordenene) seg i flere greiner. Kildene omtaler opp til 18 slike tidlige skoler, men opplysningene om dem er litt forskjellige i de forskjellige kildene. Hvordan disse splittelsens skjedde, og hva som forårsaket dem i hvert enkelt tilfelle, er ikke alltid helt klart. Ofte oppsto spliden som en følge av diskusjon omkring detaljer som for oss i dag kan synes ubetydelige. To av de viktigste skolene var *theravāda* og *sarvāstivāda*. *Theravāda* ble tidlig eksportert til Sri Lanka og derfra videre til andre land i Sørøst-Asia. *Sarvāstivāda* var en tid en av de viktigste skolene på det indiske kontinentet, og hadde særlig sitt tyngdepunkt i Kashmir. Begge disse skolene døde senere ut i India, men deler av *sarvāstivādas* litteratur er bevart på sanskrit og i kinesiske oversettelser. Siden *theravāda* ble eksportert til Sri Lanka og videre til Sørøst-Asia, unnslopp den med nød og neppe den “massedøden” som senere rammet de buddhistiske skolene i selve India. Derfor eksisterer denne skolen fortsatt med hele sin omfattende litteratur i behold.

Ut fra det som er bevart, er det tydelig at *theravāda* og *sarvāstivāda* hadde stort sett de samme samlingene av vinaya- og suttatekster. Men de utviklet hver sin samling av abhidhammatekster. Dette skyldes for det første at den detaljerte utarbeidelsen av abhidhamma skjedde først etter at disse to skolene hadde skilt lag. Det er også tenkelig at nettopp rivaliseringen og debattene mellom dem bidro til at utarbeidelsen av abhidhamma

skjøtt fart, ut fra den tanke som allerede var kommet til uttrykk i *Saṅgītisutta*, at en detaljert systematisering av læren bidro til å styrke den og unngå videre oppsplitting. *Sarvāstivāda* utviklet sju kanoniske abhidhammatekster, som igjen ble fulgt opp av kommentarverker og håndbøker. Den mest kjente av disse håndbøkene er Vasubandhus *Abhidharmakośa* (*Abhidharma-skattkisten*), som fortsatt studeres av mange buddhister i tibetanske tradisjoner.

Det var også andre skoler som utviklet abhidhammasamlinger, og noen slike verker er bevart i kinesiske oversettelser. En viktig abhidhammatekst fra *mahāyāna*-miljø er *Asaṅgas Abhidharmasamuccaya* (*Abhidharma-kompendiet*).

Theravādas abhidhammalitteratur består også av sju kanoniske bøker. De viktigste av disse er den første, *Dhammasaṅgaṇī* (*Klassifisering av fenomenene*), som gir en detaljert analyse av sinnet, og den sjuende, *Paṭṭhāna* (*Betingelser*), som kobler de mange forskjellige analyseelementene sammen til en storslagen syntese, til et meget komplekst helhetsbilde av mennesket og dets tilværelse.

Av de øvrige bøkene gir *Vibhaṅga* (*Analyse*), *Dhātukathā* (*Omtale av rotelementer*), *Puggalapaññatti* (*Forskjellige former for personligheter*) og *Yamaka* (*Boken om par*) utdypende analyser, og kan i en viss forstand regnes som støttelitteratur for *Dhammasaṅgaṇī*. *Kathāvatthu* (*Debattgrunnlag*) er en debattbok med en rekke argumenter som skal gjendrive rivaliserende buddhistiske skoler.

En bok som er plassert i *Suttapiṭaka*, men som kanskje også egentlig burde høre hjemme i *Abhidhammapiṭaka*, er *Paṭisambhidāmagga* (*Den analytiske innsiktens vei*). Dette er en nærmest encyklopedisk oversikt over *theravādas* lære, skrevet i abhidhammastil. Noen mener at *Paṭisambhidāmagga* og *Kathāvatthu* bør ses i sammenheng med hverandre, og at begge trolig ble til ved konsilet på keiser Asokas tid (omkring midten av 200-tallet f.Kr.), der rollene er fordelt slik at *Paṭisambhidāmagga* definerte *theravādas* lære, mens *Kathāvatthu* presiserte hva *theravāda* ikke var.

De kanoniske abhidhammabøkene har følge av en stor litteratur av kommentarer og subkommentarer, og disse er også viktige for forståelsen av abhidhamma. Disse kanoniske bøkene alene kan lett virke tørre og uoversiktlige, så de er avhengige av gode kommentarer, og aller helst også en god lærer, som kan gi utdypende forklaringer.

En av de viktigste kommentatorene var Buddhaghosa, som virket på 400-tallet i Sri Lanka. Han skrev kommentarverket *Visuddhimagga* (*Renhetsveien*), som gir en systematisk

oversikt over den tids *theravāda* buddhisme, og mange av forklaringene hans baserer seg på abhidhamma.

Opp gjennom historien ble det skrevet flere mindre håndbøker som ga en mer overkommelig sammenfatning av hele abhidhammas lære. Den mest kjente av disse er *Abhidhammatthasaṅgaha* (*Et kompendium over innholdet i abhidhamma*), skrevet av munken Anuruddha i Sri Lanka omkring 1100-tallet. På bare ca. 40 sider gir denne boken en uhyre konsis oversikt over hele abhidhamma, i hovedsak basert på *Visuddhimaggas* framstilling. Tradisjonelt har det vært vanlig at den som ville studere abhidhamma, startet med å lære seg hele *Abhidhammatthasaṅgaha* utenat, og selv om slik utenatføring ikke lenger er vanlig i vestlig pedagogikk, er det faktisk en utmerket måte å bli fortrolig med abhidhammas intrikate systematikk på. Men det trengs mange forklaringer og kommentarer fra en god lærer for å virkelig forstå de nærmest formelaktige setningene denne boken består av.

Som nevnt finnes abhidhamma i flere former. De har mye til felles, men skiller seg også fra hverandre i enkelte viktige detaljer. Vi skal her konsentrere oss om i hovedsak noen av de viktigste aspektene av *theravādas* abhidhamma. En sammenlignende studie av flere former for abhidhamma ville bli altfor omfattende for en slik enkel innføring som dette er tenkt å være. De som måtte være interessert i en slik bredere studie, kan med fordel lese, Herbert V. Guenther's *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*. Guenter presenterer i denne boken en inngående sammenlignende studie av abhidhamma fra tre forskjellige skoler: *theravāda*, *sarvāstivāda* og *yogācāra*.

Abhidhammas verdi

Abhidhamma har til alle tider vært omdiskutert og omstridt. På den ene side er den respektert og har stor anseelse. På 900-tallet lot kong Kassapa V av Sri Lanka hele *Abhidhammapiṭaka* risse inn på gulltavler, og tavlene med *Dhammasaṅgaṇī* ble innsatt juveler. En annen konge på Sri Lanka, Vijayabahu, som levde på 1000-tallet, startet hver morgen med å studere *Dhammasaṅgaṇī* før han tok fatt på dagens regjeringsplikter. Også i de senere *mahāyāna* skriftene finner man abhidhammatekster, og i *Mahāyānasūtrālaṅkāra* xi,3 sier

Asaṅga at det er ved hjelp av abhidhamma man kan forstå hva suttaene egentlig handler om (*abhigamyate sūtrārtham etenety abhidharmah*).

I Myanmar, eller Burma, har abhidhamma hatt høy status, og mange lærde munkers har skrevet bøker og avhandlinger om abhidhamma. En av de fremste i nyere tid var Ledi Sayadaw.

På den annen side har abhidhamma også fra gammelt av hatt sine kritikere. Den ble oppfattet som uautentisk og unødig skolastisk, og mange mente også at den er så vanskelig og komplisert at den er til liten nytte for buddhister flest. En av de tidlige skolene var *sautrāntika*, “bare-sutta-skolen”, som bare ville akseptere suttaene, og ikke abhidhamma, som Buddhas ord. Den hadde sitt utspring i *sarvāstivāda* og kan ses som en reaksjon på denne skolens sterke vektlegging av abhidhamma. Mange *mahāyānatekster* hadde også en tendens til å framstille *Sāriputta* som en noe enfoldig person med en egen evne til å misforstå det meste, og når vi vet hvor sterkt *Sāriputtas* navn var knyttet til abhidhamma, er det ikke vanskelig å se disse små sleivsparkene i retning av *Sāriputta* som en fordekt kritikk av abhidhamma.

Meningene har altså vært delte, på tvers av de historiske skolene, og det samme er tilfellet i nyere tid. *Theravādaskolen* har en omfattende abhidhammasamling, men også innad i denne skolen finnes det vidt forskjellige syn på abhidhammas betydning. Vi skal nevne noen få eksempler fra Thailand. En meditasjonslærer ved navn Ajahn Næb grunnla et meditasjonssenter i nærheten av Patthaya, og dette er fortsatt i drift. Hennes metode går ut på først å gi meditasjonselevne en grundig innføring i enkelte viktige abhidhammakategorier. Først etter at eleven har forstått og tilegnet seg et grunnlag i abhidhamma, begynner selve meditasjonsøvelsene.

Buddhistmunken Buddhadasa har kommet med skarp kritikk av enkelte aspekter av abhidhamma, noe som har vakt heftig debatt og protester fra andre munkers som forsvarer abhidhamma.

En annen innflytelsesrik meditasjonslærer, Ajahn Chah, avfeide alle teoretiske studier. Det fortelles at han en gang fikk besøk av en abhidhammalærer fra hovedstaden, som ivrig la ut for ham om hvor viktig det var å studere lærebøkene. Ajahn Chah smilte og nikket og sa seg enig i dette.

Oppmuntret av dette spurte abhidhammalæreren hvilken lærebok Ajahn Chah ville anbefale.

“Bare denne,” svarte Ajahn Chah og pekte mot hjertet sitt. “Bare denne.”

Hvilken nytte kan da vi ha av abhidhamma? Hvilken verdi kan denne to tusen år gamle indiske psykologien ha for oss som lever i en helt annen tid og kultur? Hvilken verdi har den for buddhister? Og hvilken verdi kan den ha for mennesker som ikke er spesielt opptatt av buddhismen?

I et kulturhistorisk perspektiv er abhidhamma en viktig del av verdens kulturarv, og selv om den til nå har vært lite kjent i Vesten, burde den innta sin rettmessige plass ved siden av den klassiske greske filosofien og andre merkesteiner i menneskehetens intellektuelle historie.

“Kjenn deg selv” lød inskripsjonen på Apollontempelet i Delfi. Dette kan også være et motto for abhidhamma. De studiene av sinnet, av dets prosesser og relasjoner, som abhidhamma trekker opp, kan ha stor personlig verdi og gi en dypere forståelse av tilværelsen for hvem som helst, uansett livssyn. Abhidhamma kan gjøre oss mer oppmerksomme på egne holdninger og få oss til å spørre oss selv om de og de holdningene, tankene og handlingene egentlig er hva vi vil, eller om vi kanskje heller vil prøve å forandre dem. På denne måten kan selv bare bruddstykker av abhidhamma gjøre oss mer reflekterende og fungere som verktøy for en høyere livskvalitet.

Abhidhamma vil også være av stor interesse for dem som studerer vestlig psykologi. Begge disse fagdisiplinene tegner kart over det samme landskapet, nemlig sinnets landskap, og ved å sammenligne disse kartene kan det sikkert være mulig å gjøre nye oppdagelser.

Hva så med dem som praktiserer en eller annen form for buddhisme? Kan de ikke bare fortsette sin meditasjonspraksis i fred, og rolig la hele abhidhamma støve ned i bokhyllene? Er abhidhamma nødvendig for buddhistisk praksis?

Nei, abhidhamma er ingen absolutt nødvendighet for buddhistisk praksis. Men den kan være et meget nyttig hjelpemiddel. En viss forståelse av abhidhamma kan bidra til større forståelse av oss selv og av meditasjonsopplevelsene. Og på den annen side kan abhidhammakategoriene gi antydninger om fenomener og prosesser man med fordel kan utforske videre under meditasjonen. Det bør altså ikke være et enten–eller, enten abhidhamma eller meditasjonspraksis, men et både–og. De kan støtte hverandre gjensidig og

på den måten gi oss en dypere forståelse av oss selv enn hva vi kunne ha oppnådde med bare én av disse metodene.

Derfor håper jeg at denne beskjedne innføringen kan skjerpe appetitten og gi leseren lyst til å gjøre seg bedre kjent med denne imponerende dyptloddende og detaljerte psykologien som kalles abhidhamma.

Uttale av pali og sanskrit

Abhidhammalitteraturen utviklet en meget presis terminologi på språket pali. Denne terminologien vil vi oversette til norsk, men vi skal også i stor utstrekning presentere paliordene. Ulempen med dette er selvsagt at skriftbildet kan se litt uryddig ut. Men dersom noen skulle ønske å gå videre og lese annen abhidhammalitteratur, vil det være til stor nytte å ha blitt litt kjent med terminologien. Bak i boken finnes en pali-norsk ordliste til referanse.

Siden vi kommer til å presentere mange ord på pali, samt noen på det nært beslektede språket sanskrit, kan det være nyttig med en enkel innføring i uttalen. Uttalen av pali og sanskrit er regelmessig og følger skriftbildet, eller rettere sagt: skriftbildet følger uttalen. Der andre språk til tider beholder et ords stavemåte selv om det kan opptre uregelmessigheter i uttalen, endrer pali og sanskrit heller i slike tilfeller stavemåten, slik at ordene alltid skrives som de uttales og uttales som de skrives. Dette gjør det lett å lære uttalen, siden man ikke trenger å bekymre seg om unntak.

Følgende oversikt gir ikke noen komplett beskrivelse av lydene i pali og sanskrit. Den er bare ment som en hurtighjelp for å kunne uttale de ordene som forekommer her i denne boken.

Vokalene uttales omtrent som på norsk. Strek over vokalen betyr lang vokal.

u, ū “kontinental” uttale
o å
e, o lang eller kort i samsvar med norske uttaleregler

Konsonantene kan være aspirerte eller uaspirerte. De aspirerte uttales med tydelig pustelyd, som p i pinne. De skrives med h etter seg, slik at kh, ph, osv. regnes som en enkelt konsonant. De uaspirerte skal ikke ha noen pustelyd, som p i spinne.

kh som i svakhet
gh som i blyghet
ñ ng

c	mellom <u>tsj</u> og <u>tj</u> (aldri som <u>k</u>)
ch	samme, aspirert
j	som eng. <u>J</u> ohn
jh	samme, aspirert
ñ	<u>nj</u> , eller som trøndersk <u>mann</u>
t̥	som i østlandsk <u>kort</u>
t̥h	som i østlandsk <u>korthus</u>
ɖ	som i østlandsk <u>Hardanger</u>
ɖh	som i østlandsk <u>Bård-Henrik</u>
ɳ	som i østlandsk <u>barn</u>
th	som i <u>letthet</u>
dh	som i <u>reddhare</u>
ph	som i <u>slapphet</u>
bh	som i <u>klubbhus</u>
y	<u>i</u>
ɱ	<u>ng</u> , eller nasalisering av forutgående vokal
l̥	omtrent som tykk østlandsk <u>l</u>

De øvrige konsonantene omtrent som på østlandsk norsk. Men de ustemte og uaspirerte konsonantene k, t og p uttales mer som i finlandssvensk.

Sanskrit har noen lyder som har falt bort i pali:

ɾ	“slapp” vokallyd med innebygd “r”. I nyere tid er denne lyden blitt standardisert til “r”
ś	mellom norsk <u>skitt</u> og <u>kitt</u> , nærmest den siste.
ṣ	som norsk <u>skjold</u>

Abhidhamma

Analyse

Abhidhammatenkningen er basert på meditativ analyse av vår tilværelse, av virkeligheten slik vi opplever den. For å forstå denne måten å betrakte virkeligheten på, er det viktig at også vi forsøker å se verden fra nettopp et meditativt eller introspektivt perspektiv. Vi må betrakte og studere vårt eget sinn, slik vi opplever det her og nå, og ikke sinnet til en tenkt tredjeperson.

Dette perspektivet skiller seg fra det vi er vant til å anvende i vestlig vitenskapelig tenkning, der vi i hovedsak betrakter verden som en gitt størrelse utenfor oss selv, og forsøker å anlegge en så objektiv betraktningsmåte som mulig. Siden introspeksjon som psykologisk metode kom i miskreditt for litt over hundre år siden, dreier den vestlige psykologien seg primært om å studere andre menneskers sinn. I buddhismen betrakter vi vårt eget sinn. Dette gir et annerledes perspektiv, et perspektiv leseren hele tiden bør prøve å ha for øye.

Det er også viktig å huske at de kategoriene som vi finner i abhidhamma, i hovedsak ikke er produkter av spekulativ filosofi, men empiriske beskrivelser sprunget ut av observasjon av sinnet, selv om nok noen av disse kategoriene kan se ut til å være satt inn for å skape en viss symmetri i systemene. Det ville kanskje være å gå litt for langt å kalle dette vitenskap i moderne forstand, men den underliggende tankegangen er den samme. Ved å observere og klassifisere bygger man opp en beskrivelse av verden slik vi opplever den, på samme måte som f.eks. Linné fant måter å klassifisere planteverdenen på. Og denne beskrivelsen gjør det lettere å forstå vår opplevelse av verden og se trekk ved den som man ellers kanskje ikke ville ha oppdaget.

Abhidhammas observatorium og laboratorium er mennesket selv, og måleinstrumentene er menneskets egen observasjonsevne. I den forstand er det riktig å betegne abhidhamma som humanisme, siden mennesket selv er både observasjonsfelt og observasjonsinstrument.

På en tid da man i andre kulturer var mer opptatt av religiøse og filosofiske spekulasjoner, utarbeidet altså abhidhammikerne noe som godt kan omtales som et forsøk på en humanistisk og empirisk vitenskap. Sett i forhold til de begrensninger og muligheter man for mer enn to tusen år siden sto overfor, står det stor respekt av dette forsøket, og det er neppe å ta munnen for full å antyde at vår tids vestlige psykologi fortsatt kan ha noe å lære av abhidhamma.

Analysen av sinnet foregår på to hovednivåer. Det ene er citta, som kan betraktes som øyeblikksbilder av de mentale prosessene. En citta, eller et sinnsøyeblikk, varer uhyre kort, og etterfølges av nye cittaer i en kontinuerlig strøm. Men citta er ikke det minste elementet i sinnet. Hver citta inneholder på sin side en rekke cetasikaer. Disse kan betraktes som delelementer i en citta, eller som sinnets innhold eller egenskaper.

Vi skal begynne å se på disse cetasikaene, og deretter skal vi se hvordan de i forskjellige kombinasjoner bygger opp de forskjellige cittaene. Videre skal vi også gi en kortfattet oversikt over tre måter å sette disse forskjellige elementene i relasjon til hverandre på. Og til slutt skal vi gi en konsis oversikt over metoder for utvikling av sinnet. Siden denne boken bare er tenkt å være en enkel innføring i emnet, har jeg utelatt andre temaer og detaljer som abhidhamma også behandler. Den som er interessert i å utforske abhidhammas rikdommer videre, vil finne forslag til litteratur bak i boken.

Cetasika – sinnets elementer

De etisk variable elementene (*aññasamāna*) I: Sju felleselementer (*sabbacittasādhāraṇa*)

Abhidhammatthasaṅgaha gir en liste over til sammen femtito cetasikaer. De fleste av disse har en etisk valør som er enten positiv eller negativ. Hele klassifikasjonssystemet har derfor en etisk grunntone. Det skal hjelpe den enkelte til å styre livet i en etisk sunn og positiv retning, og til å bli oppmerksom på de sunne elementene i sinnet slik at man kan videreutvikle og styrke disse, og til å gjennomskue de usunne elementene i sinnet slik at man kan sette inn mottiltak mot dem.

Men først presenteres vi for tretten cetasikaer som verken er etisk positive eller negative i seg selv, men som tar valør av andre og mer dominerende positive eller negative elementer. Fordi de tar valør fra andre elementer, kalles de etisk variable, eller “maken til andre” (*aññasamāna*). Disse fordeles videre på to grupper. Den ene gruppen inneholder sju cetasikaer som er felles for alle cittaer, *sabbacittasādhāraṇa cetasika*. Det vil si at disse egenskapene eller deelementene er grunnleggende elementer som alltid er til stede i sinnet, uansett sinnstilstand. Disse sju felleselementene er følgende: sanseinstrykk (*phassa*), følelser (*vedanā*), identifikasjoner (*saññā*), intensjoner (*cetanā*), fokusering (*ekaggatā*), vitalitet (*jīvitindriya*) og basisoppmerksomhet (*manasikāra*). Vi skal se litt nærmere på hver av disse.

Sanseinstrykk (phassa)

Phassa står i denne sammenheng står for sansekontakt, det vil si sanseinstrykk. Det er gjennom sansene vi opplever verden og danner oss et bilde av den, så sanseinstrykkene er et helt nødvendig grunnlag for bevisstheten. I tradisjonell buddhistisk psykologi regner man med seks sanser. Disse er syn, hørsel, lukt, smak, berøring eller kroppsinntrykk, og sinnet. *Abhidhamma* analyserer hver av sansefunksjonene videre i sanseorgan (som f.eks. øye), sanseobjekt (former, gjenstander), sansekontakt og sansebevissthet (synsbevissthet).

At sinnet her regnes som en sans, har ikke noe med mystikk eller den såkalte “sjette sans” å gjøre. Begrunnelsen er ganske enkelt denne: I et gitt øyeblikk kan vi registrere

inntrykk fra forskjellige sanser. Vi ser, vi hører, osv. Men i tillegg til dette har vi bilder i hukommelsen, planer, tanker og dagdrømmer i sinnet. Sinnet speiler seg selv og mater oss derfor med data på lik linje med de konvensjonelle sansene som mater oss med data fra omverdenen. Derfor fungerer det i denne sammenheng som en sans.

I tilknytning til dette kan det være naturlig å ta opp det filosofiske spørsmålet om hva sansene egentlig oppfatter. Er det en reell verden der ute? Gir sansene oss i så fall et korrekt bilde av denne verdenen? Eller er det sinnet som skaper denne verdenen?

Slike spørsmål var gjenstand for utførlige drøftinger i den senere buddhismen, og filosofer som f.eks. Vasubandhu skrev interessante betraktninger over problemet.¹ Men abhidhamma lar slike filosofiske spørsmål ligge, og betrakter mennesket mer fra en empirisk-psykologisk enn fra en filosofisk-spekulativ synsvinkel.

Gjennom sansene bygger vi altså opp vårt bilde av verden. Men sanseopplevelsene gir oss egentlig bare råmaterialet, eller “former” (*rūpa*). Først når dette er blitt bearbeidet videre av sinnet, kan vi “se” verden.

Følelser (vedanā)

Vedanā betyr følelse, og i buddhistisk psykologi står ordet for det vi kan kalle primærfølelser, eller basisfølelser: behagelig eller positiv (*sukha*), ubehagelig eller negativ (*dukkha*) og nøytralt (*adukkhamasukha*). Ethvert sanseintrykk forårsaker en følelse. Enten liker vi det vi opplever og får en god følelse (*sukha*), eller vi liker det ikke og får en vond følelse (*dukkha*). Hvis sanseintrykket er så svakt at det ikke utløser noen god eller vond følelse, utløser det en nøytral følelse. Dette vil i praksis si det samme som null følelse, men buddhistisk psykologi foretrekker heller å si at det er en følelse til stede, og at denne følelsen er nøytral og ikke merkes til vanlig.

Følelsene klassifiseres på to forskjellige måter. Den ene er å dele dem inn i behagelige og ubehagelige følelser knyttet til kroppen, behagelige og ubehagelige følelser knyttet til sinnet, og nøytrale følelser. Siden de nøytrale følelsene er så svake, blir de ikke splittet i følelser knyttet til kropp eller sinn.

En annen klassifikasjon er å knytte følelsene til sansene, slik at vi da altså får følelser knyttet til synsintrykk (*cakkhusamphassajā*), til hørselsintrykk osv. Denne klassifikasjonen kobler følelsene direkte til sanseintrykk (*phassa*).

Vi skal kanskje være forsiktige med å utlede for mye av rekkefølgen i denne listen over cetasaer. Men det er likevel interessant å se at følelsene plasseres i så nær tilknytning til sanseintrykkene, og kanskje er det ikke helt tilfeldig. Vi er i høy grad styrt av våre følelser. Det gjelder ikke bare våre egne reaksjoner og handlinger, men også hvordan vi oppfatter verden. Sett for eksempel at tre personer betrakter et nonfigurativt maleri. Der den ene ser skjønnhet i kunstverket, ser en annen bare noe stygt og motbydelig, og en tredje synes kanskje at kunstverket bare er uinteressant og uengasjerende. Alle mottar de samme sanseintrykkene av kunstverket, men følelsene får dem til å oppfatte og tolke disse sanseintrykkene forskjellig.

Identifikasjoner (saññā)

Sansedata (phassa) sendes til videre bearbeiding i sinnet, og sammenholdes med tidligere erfaringer. Først på *saññā*-nivået blir f.eks. synsintrykk av fargen blå identifisert som “blå”, og lyden av en bil blir identifisert som “bil”. Først på dette stadiet vet vi at vi vet. *Saññā* og phassa er derfor to delelementer av det vi kan kalle persepsjon. På samme måte som *vedanā* er også *saññā* knyttet til de seks sansene, det vil si identifikasjoner gjennom syn, hørsel osv.

Intensjoner (cetanā)

Cetanā koordinerer og styrer handlingene våre. Den fyller dermed en nøkkelfunksjon, og Buddha sa ved en anledning at det er intensjonen (*cetanā*) som er handlingen (kamma). I den forstand kan den også sies å tilsvare valgfrihet eller vilje. Om mennesket har en fri vilje eller ikke, har ikke vært et like hett diskusjonstema i buddhistisk tenkning som i vestlig filosofi. Vi er påvirket og styrt av så mange og komplekse predisponeringer i kropp og sinn at det er vanskelig å hevde en fullstendig fri vilje. Men denne store kompleksiteten i påvirkninger og innflytelser gjør det også vanskelig å hevde en mekanisk determinisme. Og dette er også det bildet abhidhamma tegner av sinnet vårt: Et meget komplekst nettverk av årsaker, betingelser og relasjoner, der det tross alt finnes muligheter for å treffe etiske valg. Og i den grad viljen har noen frihet, og dermed også ansvar, ser det ut til at denne funksjonen ligger i *cetanā*.

Fokusering (ekaggatā)

Ekaggatā betyr konsentrasjon på ett punkt, altså fokusering. Her opptrer konsentrasjonsevnen som en grunnleggende faktor i sinnet, som et element som overhodet gjør det mulig for oss å samle oss om én opplevelse, ett sanseinntrykk, én oppgave om gangen. *Ekaggatā* er dermed nær knyttet til *cetanā*. Denne konsentrasjonsevnen er hele tiden til stede, men hos de fleste er den ikke alltid særlig sterkt utviklet, men blir liggende på et lavt elementærnivå, slik at sinnet likevel stadig flakker fra den ene tanken til den andre, fra den ene følelsen til den andre. Gjennom meditasjonstrening kan *ekaggatā* utvikles og styrkes, og blir en sentral medspiller i de dypere konsentrasjonstilstandene som kan oppnås gjennom meditasjon.

Vitalitet (jīvitindriya)

Vitalitet, eller livskraft, er knyttet til både sinn og kropp, og holder systemene i gang. I den forstand kan den regnes som den mest grunnleggende av alle de sju basiselementene. *Jīvitindriya* opptrer i to varianter: sinnets *jīvitindriya* (*nāmajīvitindriya*) og kroppens *jīvitindriya* (*rūpajīvitindriya*), og strengt tatt er det bare den første av disse to som skal regnes som en cetasika. I likhet med alle de andre elementene i kropp og sinn er de av uhyre kort varighet. De oppstår og blir borte igjen, men ikke før de har gitt en “dytt” som får det neste elementet til å oppstå. Dette skaper følelsen av kontinuitet i både kropp og sinn. *Nāmajīvitindriya* er imidlertid av kortere varighet enn *rūpajīvitindriya*. Hele sytten *nāmajīvitindriyaer* oppstår og går til grunne i løpet av én *rūpajīvitindriya*. Denne serien av sytten *nāmajīvitindriyaer* utgjør en viktig prosess i sinnet, kalt *vīthi*, som vi skal komme tilbake til.

Basisoppmerksomhet (manasikāra)

Manasikāra betyr å “anvende tanken”. Det opptrer ofte ellers i uttrykk som *yoniso manasikāra*, “å tenke fornuftig gjennom tingene”, eller det motsatte: *ayoniso manasikāra*, “å være ufornuftig”. Her står ordet for en generell basisoppmerksomhet, som imidlertid ikke må blandes sammen med sati, “våken oppmerksomhet”, eller bare “oppmerksomhet”, som er en

viktig faktor i den buddhistiske oppmerksomhetstreningen (*satipaṭṭhāna*), eller innsiktstreningen (*vipassanā*).

I denne sammenheng kan *manasikāra* forstås som det å være oppmerksom på at noe overhodet skjer, kanskje omtrent det vi kaller å være bevisst. Men ordet “bevissthet” ofte gis en videre betydning enn bare det å være bevisst. Det brukes gjerne om både det å være bevisst og helheten av bevisste prosesser i sinnet. Derfor vil det bli misvisende å bruke ordet “bevissthet” for *manasikāra*, siden dette bare står for det at man er bevisst, mens de øvrige prosessene i bevisstheten faller inn under andre kategorier.

En oppsummering av felleselementene

De sju felleselementene beskriver basisfunksjoner i kropp og sinn, med hovedvekt på sinnets funksjoner. Uten disse ville enhver form for bevissthet være umulig. Livskraft (*jīvitindriya*) kan betraktes som den underliggende biologiske funksjon, rett og slett det å leve. Det sies at selv planter har en form for *rūpajīvitindriya*, for planter er også levende vesener. Av de seks andre felleselementene kan sanseinntrykk (*phassa*), følelser (*vedanā*) og identifikasjoner (*saññā*) betraktes som i hovedsak passive, som en form for registrering av det miljøet vi lever i, mens de tre gjenværende, det vil si intensjoner (*cetanā*), fokusering (*ekaggatā*) og oppmerksomhet (*manasikāra*), er mer å betrakte som en slags aktive reaksjoner på de impulsene de tre førstnevnte gir.

De etisk variable elementene (*aññasamāna*) II: Seks spesifikke elementer (*pakiṇṇaka*)

De andre seks etisk variable elementene kalles spesifikke (*pakiṇṇaka*), siden de ikke opptrer i alle cittaer, men bare i noen. Dette er innledende tenkning (*vitakka*), fastholdende tenkning (*vicāra*), besluttsomhet (*adhimokkha*), energi (*virīya*), interesse (*pīti*) og handletrang (*chanda*).

Innledende tenkning (vitakka) og fastholdende tenkning (vicāra)

Siden begge disse elementene beskriver elementer av det vi kaller tenkning, er det naturlig å se dem under ett. Vitakka er tanken idet den oppstår. Hvis tanken flakker og er ukonsentrert, flagrer den øyeblikkelig videre til en ny vitakka. *Vicāra* er tanken som dveler ved et tankeobjekt. Kommentarlitteraturen illustrerer dette med blant annet følgende bilde: Vitakka er som når en fugl slår ut vingene, mens *vicāra* er som når fuglen svever i glideflukt. Under dypmeditasjon (*jhāna*) er både vitakka og *vicāra* til stede i den første av dypmeditasjonene. Ved suksessivt dypere konsentrasjon slipper sinnet først vitakka. Tanken flakker ikke hvileløst omkring. Deretter gir det slipp på *vicāra* og hviler i en tilstand uten aktiv tenkning.

Vitakka og *vicāra* har nær tilknytning både til intensjoner (*cetanā*) og besluttsomhet (*adhimokkha*).

Besluttsomhet (adhimokkha)

Adhimokkha er evnen til å treffe et valg, til å treffe en beslutning, det motsatte av ubesluttsomhet (*vicikicchā*). Det henger sammen med at man blir overbevist om eller av noe, og styrer sinnet i nettopp den retningen.

Energi (virīya)

Virīya er energisk pågangsmot, det motsatte av sløvhets og treghet. Virīya regnes både som en evne (*indriya*), evnen til å sette inn krefter, og som en kraft (*bala*), det vil si at når den er sterk, kan den ikke rokkes av sløvhets eller latskap. Den regnes også som en av de sju oppvåkningsfaktorene (*bojjhaṅga*), og under synonymet *sammāvāyāma* er den også et av leddene i den åttedelte veien.

Interesse (pīti)

Ordet *pīti* kan også oversettes som glede, fryd, entusiasme eller henrykkelse, men det kan også ha en noe mildere valør, og i denne sammenheng er det kanskje riktigst å betrakte *pīti* som interesse. Men i andre sammenhenger, og da særlig i dypmeditasjon, omtales *pīti* som en meget sterk følelse av glede.

Handletrang (*chanda*)

Chanda er lysten til å gjøre noe. Det blir videre spesifisert at den kan opptre i tre forskjellige varianter. Den ene er *kāmacchanda*, som vi kan oversette som nytelseslyst. Dette har en negativ valør og regnes som en hindring for utvikling av sinnet. Den andre er *kattukamyatā chanda*, som betyr handletrang, eller tiltakslyst (lyst til å gjøre noe). Dette er den vanligste forekomsten av chanda, og det er den som er mest aktuell her. Handletrang har ingen spesiell etisk valør i seg selv, verken positiv eller negativ. Men alt etter hvilke andre cetasikaer den opptrer sammen med, kan man føle trang til å utføre henholdsvis sunne eller usunne handlinger. Den tredje varianten av chanda er *dhammacchanda*, som betyr trang til å gjøre det som er rett. Det sies i kommentarene at da Gotama, den vordende Buddha, forlot hus og familie for å søke oppvåkning, var han drevet av *dhammacchanda*, og at hans søken derfor ikke innebar noe slags negativt begjær.

Abhidhammatekstene har ofte form av nesten endeløse lister der små variabler endrer seg fra linje til linje. Disse listene er egentlig ikke noe annet enn tabeller i muntlig form. For å gjøre stoffet litt mer oversiktlig har vi valgt å sette det opp grafisk i tabellform. Dette er imidlertid bare ment som en hjelp for å anskueliggjøre stoffet, og må ikke tolkes som noen slags definitiv dogmatikk.

Etisk variable elementer (<i>aññasamāna</i>)	Felles elementer (<i>sabbacittasādhāraṇa</i>)	sanseintrykk (<i>phassa</i>)
		følelser (<i>vedanā</i>)
		identifikasjoner (<i>saññā</i>)
		intensjoner (<i>cetanā</i>)
		fokusering (<i>ekaggatā</i>)
	Spesifikke elementer (<i>paṭiṇṇāka</i>)	vitalitet (<i>jīvitindriya</i>)
		basisoppmerksomhet (<i>manasikāra</i>)
		innledende tenkning (<i>vitakka</i>)
		fastholdende tenkning (<i>vicāra</i>)
		beslutsomhet (<i>adhimokkha</i>)
		energi (<i>viriya</i>)
		interesse (<i>pīti</i>)

	handletrang (chanda)
--	----------------------

Tabell 1: De etisk variable elementene

Elementer med etisk valør

De resterende cetasikaene fordeler seg på to hovedgrupper: usunne (akusala), det vil si slike som har negativ etisk valør, og sunne, eller egentlig vakre (sobhana), det vil si slike som har positiv etisk valør. Disse sunne og usunne elementene virker inn på våre holdninger, på de valg vi treffer og de handlinger vi utfører. Den etiske valøren smitter også over på de tidligere omtalte elementene (*aññasamāna* cetasika), som i seg selv er etisk nøytrale, slik at f.eks. intensjoner (cetana) blir negative når de er koblet til hat (dosa), men positive når de opptrer sammen med vennlighet (*mettā*).

Usunne elementer (akusala)

I denne gruppen er det fjorten usunne elementer (akusala cetasika). Det er uvitenhet (moha), mangel på selvrespekt (ahirika), mangel på respekt for andre (anottappa), rastløshet (uddhacca), grådighet (lobha), usunne teorier (*diṭṭhi*), egoisme (*māna*), hat (dosa), misunnelse (*issā*), gjerrighet (macchariya), bekymringer (kukkucca), stivsinn (*thīna*), treghet (middha) og ubesluttsomhet (*vicikicchā*).

Tre usunne røtter: uvitenhet (moha), grådighet (lobha) og hat (dosa)

Disse tre elementene kalles også sinnets tre usunne røtter (*akusalamūla*). Alle de øvrige usunne elementene kan knyttes til disse røttene. Det er disse tre røttene som ligger til grunn for de problemene vi skaper for oss selv, og det kan med en viss rett hevdes at hele den buddhistiske treningen går ut på å svekke og utslette dem, noe som slett ikke er noen enkel sak. Målet er full utslettelse av disse tre usunne røttene, og det man da kan oppnå, er lindring (*nibbāna*). Følgende lille samtale fra *Samyutta Nikāya* 4, 251 illustrerer dette:

En gang holdt *Sāriputta* til i landsbyen *Nālaka* i Magadha. Da kom asketen

Jam

buk

hād

aka

bor

t til

ha

m,

hils

te

høf

lig

og

satt

e

seg

ned

ved

sid

en

av

ha

m.

“Jeg har hørt tale om *nibbāna*,” sa *Jambukhādaka* . “Men hva er egentlig *nibbāna*?”

“Det er en fullstendig utradering av grådighet, hat og uvitenhet, min venn,” svarte *Sāriputta* .

Uvitenhet (*moha*, *avijjā*) kan også omtales som villfarelse eller illusjoner. Ifølge buddhistisk tenkning er det vår uvitenhet om vår egen psyke, illusjoner om hvordan verden er og om hvordan vi egentlig relaterer oss til verden, som er den dypestliggende årsaken til alle

våre problemer. Grådighet (lobha) er synonymt med begjær (*taṇhā*), og i de fire sentrale kjensgjerningene – eller fire edle sannhetene – (ariyasacca) sier kjensgjerning nummer to at begjæret er hovedårsaken til de problemene vi opplever. Uvitenhet og begjær har også en viktig plass i kjeden av betinget tilblivelse (*paṭiccasamuppāda*), som vi skal se senere. Det motsatte av uvitenhet er visdom (*paññā*), det motsatte av grådighet er giverglede (*dāna*) og det motsatte av hat er vennlighet og kjærlighet (*mettā*).

Mangel på selvrespekt (ahirika) og mangel på respekt for andre (anottappa)

Disse to elementene nevnes som oftest sammen, og de beskriver former for skamløshet, eller samvittighetsløshet. Selvrespekt (hiri) er den følelsen man har når man tenker som så: “Er dette noe jeg kan være bekjent av overfor meg selv? Kan jeg se meg selv i øynene i speilet om morgenen hvis jeg gjør noe slikt som dette?” Buddha sa at den som har hiri, virkelig er herre over seg selv. Respekt for andre (ottappa) er en følelse som tilsvarende omtrent dette: “Hva ville mor eller far (venner, naboer, kolleger) si hvis de fikk vite at jeg gjorde noe slikt?” Hiri og ottappa kalles også “verdens voktere”, og tilsvarende det vi på norsk forstår ved samvittighet. Ahirika og anottappa har sammenheng med den usunne roten hat (dosa).

Rastløshet (uddhacca) og bekymringer (kukkucca)

Uddhacca står for uro og rastløshet i sinnet, og kukkucca står for engstelser og bekymringer. Disse to elementene opptrer også vanligvis sammen, og uddhaccakukkucca kan tolkes som det vi i vid forstand kaller stress. Uddhaccakukkucca opptrer som en av fem hindringer for utvikling av sinnet. Det motsatte av disse to er nøktern sinnsro (*tatramajjhataṭṭā*). Disse negative elementene har sammenheng med den usunne roten uvitenhet (moha)

Usunne teorier (diṭṭhi)

Diṭṭhi betyr egentlig bare “syn”, eller oppfatninger, forståelse eller teorier. Det finnes to slags syn: rett syn, eller rett forståelse (*sammādiṭṭhi*), og feilaktig syn (*micchādiṭṭhi*), men når ordet nevnes alene, er det alltid *micchādiṭṭhi*, altså feilaktige, usunne eller direkte skadelige

oppfatninger det er snakk om. Teorier som regnes som usunne, er dels av etisk karakter, som for eksempel teorier om at det er helt i orden å stjele og drepe, eller erkjennelsesmessige teorier, som for eksempel uholdbare teorier om en varig og uforanderlig sjel i mennesket, siden disse vil være en hemsko for utvikling av innsikt og forståelse. Denne negative egenskapen er også knyttet til den usunne roten uvitenhet (moha), og dens motsetning er visdom (*paññā*).

Egoisme (māna), misunnelse (issā) og gjerrighet (macchariya)

Disse tre negative egenskapene henger sammen med hat (dosa) eller forakt for andre, men også med grådighet (lobha). Motsetningene blir derfor vennlighet (*mettā*) og giverglede (*dāna*).

Stivsinn (thīna) og sløvhets (middha)

Her er igjen to egenskaper som nesten alltid opptrer sammen. Stivsinn er når sinnet er stivt, stagnert og ufleksibelt. Det blir også beskrevet som tafatthet og smålig tankegang. Sløvhets er det samme som treghet, søvnighet og latskap. Motsetningen til begge disse er energi (virīya). *Thīnamiddha* er også anført som en av hindringene for innsikt og forståelse,

Ubesluttsomhet (vicikicchā)

Vicikicchā er ofte oversatt som “tvil”, men dette er ikke helt dekkende. Ordet står for manglende evne til å treffe en beslutning, en usikkerhet eller forvirring i sinnet som skaper handlingslammelse. Det er altså en form for tvil som er lammende og negativ. Konstruktiv tvil, som får oss til å undersøke saken grundigere, regnes derimot som en positiv egenskap, og kalles dhammavicaya, som kan oversettes som det å undersøke fenomenene, undersøke saken grundig. Idealet er altså ikke blind tro, men tillit eller overbevisning (*saddhā*) basert på

grundig undersøkelse (dhammavicaya). *Vicikicchā* er også regnet som en hindring for innsikt og forståelse.

Etiske elementer	Usunne elementer (akusala)	uvitenhet (moha) manglende selvrespekt (ahirika) manglende respekt for andre (anottappa) rastløshet (uddhacca) grådighet (lobha) usunne teorier (<i>ditṭhi</i>) egoisme (<i>māna</i>) hat (dosa) misunnelse (<i>issā</i>) gjerrighet (macchariya) engstelse (kukucca) stivsinn (<i>thīna</i>) sløvhets (middha) ubeslutsomhet (<i>vicikicchā</i>)
------------------	-------------------------------	--

Tabell 2: De usunne elementene

Sunne elementer

Felleselementer (sobhanasādhāraṇa)

Resten av cetasikaene er vakre (sobhana), det vil si sunne eller positive. De er fordelt på fire undergrupper. Den første av disse er felles for alle de vakre eller sunne sinnsøyeblikkene. Dette er tillit (*saddhā*), våken oppmerksomhet (*sati*), selvrespekt (*hiri*), respekt for andre (*ottappa*), ikke-grådighet (*alobha*), ikke-hat (*adosa*), sinnslikevekt (*tatramajjhataṭṭā*), ro i sinnselementene (*kāyapassaddhi*), ro i sinnet (*cittapassaddhi*), letthet i sinnselementene (*kāyalahutā*), letthet i sinnet (*cittalahutā*), smidighet i sinnselementene (*kāyamudutā*), smidighet i sinnet (*cittamudutā*), tilpasningsdyktighet i sinnselementene (*kāyakammaññatā*), tilpasningsdyktighet i sinnet (*cittakammaññatā*), dyktighet i sinnselementene (*kāyapāguññatā*), dyktighet i sinnet (*cittapāguññatā*), redelighet i sinnselementene (*kāyujjukatā*) og redelighet i sinnet (*cittujjukatā*).

Tillit (saddhā)

Saddhā har i tidligere litteratur tidligere ofte blitt oversatt som “tro”. Det er ikke helt feilaktig, men det kan lett bli misvisende. Det dreier seg nemlig ikke om blind tro eller tro i “religiøs forstand”, men om begrunnet tillit. Det kan sammenlignes med den tilliten vi har til en tannlege som vi tidligere har gode erfaringer med. *Saddhā* er en dyp tillit som tenderer mot begrunnet overbevisning, og det hender også at ordet “overbevisning” blir brukt til å oversette ordet. Skal man ta fatt på en oppgave, trenger man en viss grad av tillit til at man skal kunne klare å gjennomføre den, og en slik tillit er *saddhā*.

Våken oppmerksomhet (sati)

I gruppen av felleselementer har vi allerede stiftet bekjentskap med elementær oppmerksomhet (*manasikāra*). Sati er en sterkere og mer målrettet oppmerksomhet. Trening av oppmerksomheten inngår som et element i den åttedelte veien. Dette er en treningsmetode som er meget sentral i buddhismen – kanskje den viktigste av alle de varierte treningsmetodene buddhismen tilbyr. I *Mahāsatipatṭhānasutta* ga Buddha detaljerte veiledninger i hvordan man kan øve oppmerksomhet overfor kropp, følelser og sinn, og erklærte at dette var den eneste metoden (*ekāyano maggo*) som fører fram til frihet fra sorg og smerte og til lindring (*nibbāna*). I vår tid er det mange buddhistiske læremestere som tilbyr undervisning i oppmerksomhetstrening, eller innsiktsmeditasjon (*vipassanā*), som det også kalles, og dette er en av de mest vitale strømningene i *theravāda*-buddhismen i Vesten.

Selvrespekt (hiri) og respekt for andre (ottappa)

Disse to elementene har vi allerede forklart over, under deres negative motsetninger ahirika og anottappa. Til sammen har de omtrent samme funksjon som det vi kaller samvittighet.

De tre sunne røttene: gavmildhet (alobha), vennlighet (adosa) og visdom (paññā)

Disse elementene kalles sunne røtter (*kusalamūla*) i sinnet, og de er de rake motsetningene til de tre usunne røttene (*akusalamūla*) som vi tidligere har nevnt. For virkelig å markere dette motsetningsforholdet, er gavmildhet (*dāna*) her betegnet som ikke-grådighet (*alobha*), og vennlighet og nestekjærlighet (*mettā*) er her kalt ikke-hat (*adosa*). Visdommen (*paññā*) er så viktig og så sentral at den er blitt plassert i en egen underavdeling for seg selv, slik at den egentlig hører hjemme litt lenger ned på listen. Men vi velger å foregripe den ved å inkludere den her sammen med de to andre sunne røttene.

Sinnslikevekt (tatramajjhataṭṭā)

Tatramajjhataṭṭā betyr ordrett noe slikt som “det å stå i midten av tingene”, og bør derfor forstås som likevekt og balanse. Det er synonymt med *upekkhā*, som ordrett betyr

“betraktning”. Begge ordene står for en avbalansert holdning i sinnet, der man ikke lar seg rive med av den første og beste stemningsbølge, men beholder en nøktern likevekt. Dette er ikke det samme som uengasjert interesseløshet, noe som heller ville måtte klassifiseres som *ṭhīnamiddha*. Som vi skal se, figurerer *tatramajjhataṭṭā* eller *upekkhā* som en av fire positive holdninger (*brahmavihāra*).

Ro i sinnselementene (kāyapassaddhi), ro i sinnet (cittapassaddhi) osv.

Passaddhi betyr ro, men hva ligger det i todelingen i *kāyapassaddhi* og *cittapassaddhi*? *Kāya* betyr “ansamling”, og er et ord som ofte brukes om kroppen. Men her er det snakk om elementer i sinnet, så ordet kan ikke bety “kropp” i denne kontekst. Kommentarene sier at *kāya* her står for ansamlingen av cetasikaer, altså for totaliteten av elementer i sinnet. *Citta* er sinnet som helhet fra øyeblikk til øyeblikk. Ved å spesifisere både *kāya* og *citta*, ser det ut til at abhidhammikerne her prøver å angi at egenskapen “ro” gjelder for alle aspekter av vårt mentale liv, og at vi godt kunne ha slått begge ordene sammen til begrepet “sinnsro”. Det samme gjelder for resten av denne gruppen: letthet i sinnselementene (*kāyalahutā*), letthet i sinnet (*cittalahutā*), smidighet i sinnselementene (*kāyamudutā*), smidighet i sinnet (*cittamudutā*), tilpasningsdyktighet i sinnselementene (*kāyakammaññatā*), tilpasningsdyktighet i sinnet (*cittakammaññatā*), dyktighet i sinnselementene (*kāyapāguññatā*), dyktighet i sinnet (*cittapāguññatā*), redelighet i sinnselementene (*kāyujjukatā*) og redelighet i sinnet (*cittujjukatā*). Hele denne gruppen opptrer vanligvis samlet, og står dermed for en generell holdning eller kvalitet i sinnet, der man er rolig, lett, smidig, tilpasningsdyktig, dyktig og redelig til sinns.

Disiplinerende holdninger (virati)

I denne gruppen er det tre elementer: rett tale (*sammāvāyāma*), rett handling (*sammākamanta*) og rett levevei (*sammāājīva*). I sin aller første undervisningstale, *Dhammacakkappavattanasutta*, la Buddha fram en treningsvei som han kalte den åttedelte

veien. De forskjellige leddene på denne veien opptrer også på ulike steder i abhidhammas liste over cetasikaer:

Den åttedelte veien	Cetasikaer
Rett syn (<i>sammādiṭṭhi</i>)	Visdom (<i>paññā</i>)
Rett beslutning (<i>sammāsaṅkappa</i>)	Besluttsomhet (adhimokkha), intensjon (cetana)
Rett tale (<i>sammāvāca</i>)	Rett tale (<i>sammāvāca</i>)
Rett handling (<i>sammākammanta</i>)	Rett handling (<i>sammākammanta</i>)
Rett levevei (<i>sammāājīva</i>)	Rett levevei (<i>sammāājīva</i>)
Rett bestrebelse (<i>sammāvāyāma</i>)	Energi (viriya)
Rett oppmerksomhet (<i>sammāsati</i>)	Våken oppmerksomhet (sati)
Rett konsentrasjon (<i>sammāsamādhi</i>)	Fokusering (<i>ekaggatā</i>)

Tabell 3: Den åttedelte veien i relasjon til sinnselementene

Det kan være av interesse å se hvordan disse tre elementene – rett tale, rett handling og rett levevei – ellers er definert.

Rett tale er gitt både en negativ og en positiv definisjon, idet det sies noe både om hvordan man ikke bør snakke og om hvordan man bør snakke. Et utdrag fra *Sāmaññaphalasutta* inneholder begge typer definisjon:

Han lar være å lyve, og holder seg langt unna slike ting. Han er sannferdig, ærlig, redelig og pålitelig. Han er en som ikke bedrar verden.

Han lar være å baktale andre, og holder seg langt unna slike ting. Om han hører noe her, går han ikke og forteller det til andre bare for å skape splid. Og det han hører der, kommer han heller ikke tilbake hit og forteller, bare for å skape splid. Han er en som forener de splittede og oppmuntrer de enige. Han foretrekker enighet, gleder og fryder seg ved enighet, og sier slikt som bidrar til enighet.

Han lar være å tale sårende ord, og holder seg langt unna slike ting. Hans ord er milde, vennlige og høflige, de går til hjertet og gjør godt å høre, og er til glede og behag for mange. Ja, slike ord er det han taler.

Han farer ikke med tomt snakk og pjatt, men holder seg langt unna slike ting. Han taler nyttige ord til rett tid og i samsvar med fakta, han snakker om læren og om treningsdisiplinen. Han er en som taler minneverdige, begrunnede, nyttige og meningsfylte ord til rett tid.

Rett handling har mange aspekter, men de viktigste finner vi her, også i *Sāmaññaphalasutta*:

Her har du en munk, store konge, som lar være å ta liv, og holder seg langt unna slike ting. Han har lagt fra seg sverd og pisk, han er vennlig og beskjeden og lever med omtanke for alle levende veseners beste.

Han lar være å ta det som ikke blir gitt, og holder seg langt unna slike ting. Han tar imot hva han får og ønsker ikke noe annet, og lever i ærlighet med et rent hjerte.

Rett levevei handler om å leve av et yrke som ikke er til skade for andre. Eksempler i suttaene på uheldige måter å tjene til livets opphold på, er menneskehandel, våpenhandel og handel med gift. Om vi skal utvide prinsippet til vår egen tid og vårt eget samfunn, ville det være naturlig å trekke inn trafficking, våpenproduksjon, miljøhensyn for industrien og etiske retningslinjer for investering av oljepenger, bare for å nevne noen nærliggende eksempler.

Grenseløse holdninger (appamañña)

Som etiske idealer i buddhismen nevnes ofte de fire positive holdningene (*brahmavihāra*). Disse er vennlighet eller nestekjærighet (*mettā*), medlidenhet (*karuṇā*), glede over andres lykke (*muditā*) og nøktern sinnslikevekt (*upekkhā*). To av disse har allerede vært nevnt på denne listen over cetasikaer. Vennlighet (*mettā*) opptrådte under synonymet ikke-hat (*adosa*), og sinnslikevekt (*upekkhā*) under synonymet *tatramajjhataṭṭā*. Her kommer derfor de to resterende holdningene: medlidenhet (*karuṇā*) med dem som har det vondt, og medglede eller glede over andres framgang og suksess (*muditā*). Disse holdningene kalles også grenseløse fordi det anbefales å utvikle grenseløs nestekjærighet, grenseløs medlidenhet med dem som lider, grenseløs glede over andres lykke og grenseløs sinnslikevekt.

Visdom (paññā)

Vi har allerede nevnt visdom som en av de tre sunne røttene, og når den her har fått sin egen gruppe helt alene, er det nettopp for å framheve hvor viktig den er og hvilken grunnleggende betydning visdom, innsikt og forståelse har for alle de andre sinnselementene. En dyp og grundig forståelse av abhidhamma som kart over sinnets terreng er en viktig del av visdommen, men like viktig, eller viktigere, er den intuitive visdommen som hjelper oss til å se tingene som de er og til å treffe valg som gir gode resultater for oss selv og andre. Det viktigste verktøyet for å utvikle visdom er oppmerksomhetstrening (*satipaṭṭhāna*) eller innsiktstrening (*vipassanā*), som metoden også kalles.

Etiske elementer	Sunne (vakre) elementer (sobhana)	Felles for alle sunne elementer (<i>sobhanasādhāraṇa</i>)	tillit (<i>saddhā</i>) våken oppmerksomhet (<i>sati</i>) selvrespekt (<i>hiri</i>) respekt for andre (<i>ottappa</i>) gavmildhet (<i>alobha</i>) vennlighet (<i>adosa</i>) sinnslikevekt (<i>tatramajjhataṭṭā</i>) ro i sinnselementene (<i>kāyapassaddhi</i>) ro i sinnet (<i>cittapassaddhi</i>) letthet i sinnselementene (<i>kāyalahutā</i>) letthet i sinnet (<i>cittalahutā</i>) smidighet i sinnselementene (<i>kāyamudutā</i>) smidighet i sinnet (<i>cittamudutā</i>) tilpasningsdyktighet i sinnselementene (<i>kāyakammaññatā</i>) tilpasningsdyktighet i sinnet (<i>cittakammaññatā</i>) dyktighet i sinnselementene (<i>kāyapāguññatā</i>) dyktighet i sinnet (<i>cittapāguññatā</i>) redelighet i sinnselementene (<i>kāyujjukatā</i>) redelighet i sinnet (<i>cittujukatā</i>) rett tale (<i>sammāvāca</i>) rett handling (<i>sammākamanta</i>) rett levevei (<i>sammāājīva</i>) medlidenhet (<i>karuṇā</i>) glede over andres lykke (<i>muditā</i>) visdom (<i>paññā</i>)
		Disiplinerende elementer (<i>virati</i>)	
		Ubegrensede elementer (<i>appamañña</i>)	
		Visdom (<i>paññā</i>)	

Tabell 4: De sunne elementene

Oppsummering av cetasikaene

Nå som vi har gjennomgått listen over sinnselementer (cetasikaer), kan det være på tide å foreta en liten vurdering og oppsummering. Listen kan virke som en kaotisk opphopning av funksjoner og holdninger som ikke har noen egentlig fellesnevner. Hvordan kan for eksempel sanseintrykk, som er et fysiologisk/biologisk fenomen, bli satt i samme bås som vennlighet, som er en etisk kvalitet? Er ikke dette en uvitenskapelig sammenrasking av hummer og kanari?

Sett fra utsiden kan det lett virke slik. Men i så fall glemmer vi et helt avgjørende moment. Listen over cetasikaer er ikke i første rekke en liste som er satt opp ut fra logiske overlegninger og rasjonell systembygging. Det er en i hovedsak empirisk liste som er basert på den mediterendes feltarbeid, på observasjonsdata som er notert under langvarige og systematiske betraktninger av sinnet. Når man betrakter sinnet, observerer man at sanseintrykk forekommer som et delement i sinnet. Altså hører de hjemme på listen. Man observerer at vennlighet kan opptre som et delement i sinnet. Altså hører den hjemme på listen. Og slik kunne vi fortsette. Når en trafikkobservatør sitter og noterer hvor mange biler som passerer forbi observasjonspunktet i timen, noterer han samvittighetsfullt hvor mange biler han ser. Han noterer samvittighetsfullt hvor mange motorsykler som passerer. Og kommer det en kamel forbi, rister han ikke på hodet og sier at den ikke hører hjemme der, men noterer samvittighetsfullt også den. (Sitter han ved en landevei i India, er forresten en kamel intet uvanlig syn.) På samme måte må vi forstå cetasikaene som observasjonsdata, ikke som logisk eller spekulativ systembygging.

Cetasikaene opptre ikke en og en, men i grupper av forskjellige sammensetninger. Som vi har sett, er en gruppe basiselementer alltid til stede i sinnet, men de øvrige kommer og går i forskjellige dynamiske konfigurasjoner som endrer seg fra øyeblikk til øyeblikk. Og disse øyeblikkskonfigurasjonene kalles cittaer, eller sinnsøyeblikk. Vi skal se nærmere på dem i neste kapittel. Men la oss først gi en oversikt i tabellform over alle de cetasikaene vi her har beskrevet.

Det kan imidlertid være verdt å merke seg at abhidhamma ikke gjør krav på å presentere en fullstendig og uttømmende liste over alle cetasikaer som måtte kunne

forekomme. På samme måte som trafikkobservatøren vil være åpen for tanken om at det alltid vil kunne dukke opp et kjøretøy han aldri har sett før, var abhidhammikerne åpne for at sinnet er så mangfoldig og komplekst at det slett ikke var sikkert de hadde utforsket hver eneste ukjent krok av det. Når *Dhammasaṅgaṇī* setter opp sine lister over cetasikaer som er til stede i den enkelte citta, legger den derfor regelmessig til: “eller eventuelle andre cetasikaer som måtte være til stede”. Det er altså en åpen liste. Og som vi skal se ved gjennomgang av cittaene, kommer det også inn enkelte andre variabler i analysen, som for eksempel spontan kontra ikke-spontan.

Etisk variable elementer (<i>aññasamāna</i>)	Felles elementer (<i>sabbacittasādhāraṇa</i>)	sanseinntrykk (<i>phassa</i>)
		følelser (<i>vedanā</i>)
		identifikasjoner (<i>saññā</i>)
		intensjoner (<i>cetanā</i>)
		fokusering (<i>ekaggatā</i>)
		vitalitet (<i>jīvitindriya</i>)
		basisoppmerksomhet (<i>manasikāra</i>)
	Spesifikke elementer (<i>pakiṇṇaka</i>)	innledende tenkning (<i>vitakka</i>)
		fastholdende tenkning (<i>vicāra</i>)
		besluttsomhet (<i>adhimokkha</i>)
		energi (<i>viriya</i>)
		interesse (<i>pīti</i>)
		handletrang (<i>chanda</i>)

Etiske elementer	Usunne elementer (<i>akusala</i>)	uvitenhet (<i>moha</i>)
		manglende selvrespekt (<i>ahirika</i>)
		manglende respekt for andre (<i>anottappa</i>)
		rastløshet (<i>uddhacca</i>)
		grådighet (<i>lobha</i>)
		usunne teorier (<i>ditṭhi</i>)
		egoisme (<i>māna</i>)
		hat (<i>dosa</i>)
		misunnelse (<i>issā</i>)
		gjerrighet (<i>macchariya</i>)
		engstelse (<i>kukucca</i>)
		stivsinn (<i>thīna</i>)
		sløvhets (<i>middha</i>)
		ubesluttsomhet (<i>vicikicchā</i>)

Etiske elementer	Sunne (vakre) elementer (sobhana)	Felles for alle sunne elementer (<i>sobhanasādhāraṇa</i>)	tillit (<i>saddhā</i>) våken oppmerksomhet (<i>sati</i>) selvrespekt (<i>hiri</i>) respekt for andre (<i>ottappa</i>) gavmildhet (<i>alobha</i>) vennlighet (<i>adosa</i>) sinnslikevekt (<i>tatramajjhataṭṭā</i>) ro i sinnselementene (<i>kāyapassaddhi</i>) ro i sinnet (<i>cittapassaddhi</i>) letthet i sinnselementene (<i>kāyalahutā</i>) letthet i sinnet (<i>cittalahutā</i>) smidighet i sinnselementene (<i>kāyamudutā</i>) smidighet i sinnet (<i>cittamudutā</i>) tilpasningsdyktighet i sinnselementene (<i>kāyakammaññatā</i>) tilpasningsdyktighet i sinnet (<i>cittakammaññatā</i>) dyktighet i sinnselementene (<i>kāyapāguññatā</i>) dyktighet i sinnet (<i>cittapāguññatā</i>) redelighet i sinnselementene (<i>kāyujjukatā</i>) redelighet i sinnet (<i>cittujukatā</i>) Disiplinerende elementer (<i>virati</i>) Ubegrensede elementer (<i>appamañña</i>) Visdom (<i>paññā</i>)	rett tale (<i>sammāvāca</i>) rett handling (<i>sammākammanta</i>) rett levevei (<i>sammāājīva</i>) medlidenhet (<i>karuṇā</i>) glede over andres lykke (<i>muditā</i>) visdom (<i>paññā</i>)
---------------------	--	---	---	---

Tabell 5: Oversikt over alle sinnselementene

Sinnsøyeblikk (citta)

Citta betyr sinn eller sinnstilstand, men i abhidhammasammenheng er det viktig å huske at en citta har uhyre kort varighet. Noen kommentatorer antyder at en citta har omtrent samme varighet som en 300 milliarder-del av et lynblink. Men når vi ser hvordan klassisk indisk litteratur ofte omgås med svimlende tall, er det nok rimeligere å anta at dette tallet ikke er ment som noen eksakt størrelse, men bare skal antyde at en citta er meget kortvarig, og at de veksler i svært rask rekkefølge. En citta er derfor mer å betrakte som et sinnsøyeblikk, som et snapshot av sinnet, som et enkeltbilde fra en kinofilmrull. Fordi disse sinnsøyeblikkene oppstår og går til grunne så raskt, får vi samme illusjon av kontinuitet i sinnet som vi får ved å se en film på kino. Derfor vil det her bli misvisende å oversette citta i abhidhammasammenheng som “sinn” eller “sinnstilstand”, siden disse ordene ikke fanger opp cittaenes kortvarighet. Av den grunn har jeg heller valgt å omtale dem som “sinnsøyeblikk”.

En fullt uttømmende beskrivelse av bare én enkelt citta ville egentlig kreve en detaljert beskrivelse og analyse av hele den buddhistiske psykologien, siden hver detalj gjenspeiler og forutsetter hele systemet. Så detaljert skal vi ikke gå til verks i denne forenklete innføringen i abhidhamma. Vi vil bare gi antydninger om funksjoner og prosesser, så får det bli opp til den enkelte å fordype seg i materien alt etter interesse.

Fordi cittaene er øyeblikksbilder av sinnet, inneholder de forskjellige konstellasjoner av cetasikaer, sinnselementer. Alt etter hvilke konstellasjoner dette måtte være, får sinnsøyeblikkene forskjellige funksjoner og valører. På samme måte som sinnselementene kunne grupperes i etisk nøytrale, sunne og usunne, vil vi også finne at cittaene deles inn etisk nøytrale (ahetuka), sunne (kusala) og usunne (akusala) cittaer. Andre inndelinger finnes også.

Den klassen av cittaer som er aktuell for folk flest, er sanseinntrykksplanet (*kāmaṇvācāra*). I denne finner vi sinnstilstander som vi alle opplever daglig. Men abhidhamma beskriver også sinnstilstander som man kan gå inn i under dyp konsentrasjon, eller meditasjon. Disse kalles formplanet (*rūpāvacāra*) og det formløse plan (*arūpāvacāra*). Endelig finnes det en klasse som beskriver sinnet på vei inn mot buddhismens endelige mål, lindringen (*nibbāna*) eller frigjøringen. Dette planet kalles høyt utviklet eller hinsides vanlige mennesker (*lokuttara*).

Sanseinntrykksplanet (*kāmāvacara*)

Etisk nøytrale sinnsøyeblikk (*ahetukacitta*)

Vi starter med en kategori av cittaer som inneholder både noen helt elementære cittaer og noen av de mest subtile, som vi først kan forstå etter at vi har sett på det som kalles sinnsprosessen (*vithi*). Men la oss begynne med de elementære cittaene. Dem er det forholdsvis enkelt å få oversikt over.

..... Hetu betyr “årsak”, men som så mange andre begreper har det en avgrenset og spesifikk betydning i abhidhammasammenheng. Hetu er her det samme som “etisk rot”, det vil si de positive røttene (*kusalamūla*) vennlighet, giverglede og visdom, eller de negative røttene (*akusalamūla*) hat, grådighet og uvitenhet. Ahetuka betyr “uten hetu”, altså uten slike virksomme rotfaktorer. De etisk nøytrale sinnsøyeblikkene (*ahetukacitta*) er altså sinnsøyeblikk som verken inneholder positive eller negative rotfaktorer.

..... Disse ahetuka-sinnsøyeblikkene er videre fordelt på tre grupper: de som er resultat av negative rotfaktorer i tidligere sinnsøyeblikk (*akusalavipāka*), de som er resultat av positive rotfaktorer i tidligere sinnsøyeblikk (*kusalavipāka*) og de som bare regnes som funksjonelle (*kiriya*).

Sinnsøyeblikk som er resultater

I denne klassen er det femten cittaer. Ti av disse har direkte med sansene å gjøre. Derfor finnes det synsbevissthet (*cakkhuviññāṇa*), hørselsbevissthet (*sotaviññāṇa*), luktebevissthet (*ghānaviññāṇa*) og smaksbevissthet (*jīvhāviññāṇa*), som kan være resultat av enten positive eller negative rotfaktorer, altså til sammen åtte forskjellige cittaer. Alle disse er forbundet med sinnslikevekt (*upekkhāsahagata*), det vil si at de oppleves verken gode eller vonde i seg selv. Deretter følger kroppsbevissthet (*kāyaviññāṇa*), som kan være resultat av enten negative eller positive rotfaktorer, og den er da forbundet med henholdsvis smerte (*dukkhasahagata*) eller nytelse (*sukhasahagata*). Med disse to formene for kroppsbevissthet kommer vi foreløpig opp i ti cittaer.

..... Det kan være naturlig å spørre hvorfor bare kroppsbevisstheten er forbundet med smerte eller nytelse, mens de øvrige sansebevissthetene er nøytrale. Svaret er naturligvis at kroppskontakt er så mye mer direkte og kraftig enn syn, hørsel osv. Det er den samme tanken som ligger bak det engelske uttrykket “Sticks and stones will break my bones, but words will never hurt me.”

..... Selvsagt kan også de andre sanseintrykkene medføre sorg og smerte, som hvis vi ser eller hører noe trist eller ubehagelig, eller de kan medføre nytelse og lykke, hvis vi ser eller hører noe vakkert eller hyggelig. Men i slike tilfeller er smerten en følge av sekundære reaksjoner, av cittaer som følger som en konsekvens av de rene sanseintrykkcittaene. Den er ikke en integrerende del av bevisstheten, slik den er ved direkte kroppskontakt.

..... Hvilke sinnselementer finnes i disse sansecittaene? Det er kun de som kalles felleselementer (*sabbacittasādhāraṇa*). Sansebevisstheten er basert på sanseintrykk (phassa), som varierer alt etter hvilken sansebevissthet det er snakk om. Videre finnes det følelse (*vedanā*), som også varierer mellom god og vond følelse for kroppsbevissthets vedkommende, og nøytral følelse for de andre sansenes vedkommende. Det finnes også identifikasjoner (*saññā*), idet bevisstheten tolker synsintrykk ikke bare som synsintrykk, men relaterer farger og former til tidligere erfaringer og gjenkjenner f.eks. en katt som en katt. Det finnes også intensjoner (*cetanā*), fokusering (*ekaggatā*) og basisoppmerksomhet (*manasikāra*), som gjør at vi holder blikket og oppmerksomheten rettet mot katten lenge nok til å observere og gjenkjenne den. Og under det hele finnes en grunnleggende vitalitet (*jīvitindriya*).

..... Her ser vi hvordan sinnselementene (cetasikaene) spiller på lag med hverandre og samarbeider om å gi oss sanseintrykk, eller inntrykk av den verden vi lever i.

..... Disse ti sansecittaene er lette å observere, siden de danner et grensesnitt mot den verden som omgir oss.

..... Men i samme gruppe finnes det også fem cittaer som spiller en mer skjult eller subtil rolle. Det er mottakscitta (*sampaṭiccanacitta*), som kan være forbundet med sorg eller glede, og det er undersøkelsescitta (*santīranacitta*), som kan være forbundet med sorg eller glede, eller den kan være nøytral. Disse sinnsøyeblikkene spiller en viktig rolle i det som kalles sinnsprosessen (*vīthi*). Men denne prosessen er det lettere å forstå etter at vi først har sett på noen flere cittaer.

Funksjonelle sinnsøyeblikk

Det er til sammen atten slags etisk nøytrale (ahetuka) sinnsøyeblikk, og siden vi over har sett på femten av disse, er det tre som gjenstår. Det første av disse tre er det sinnsøyeblikket der bevisstheten vender seg mot et sanseobjekt, gjennom en av de fem sanseportene syn, hørsel, lukt, smak og berøring. Dette sinnsøyeblikket kalles det som vender seg mot de fem portene (*pañcadvārāvajjana*), og det er forbundet med nøytral følelse (*upekkhā*). Videre har vi det sinnsøyeblikket som vender seg mot sinnet selv (*manodvārāvajjana*), og det er også forbundet med nøytral følelse.

..... Vi opplever en kontinuerlig strøm av inntrykk gjennom de fem sansene som mottar impulser fra omverdenen. Men sinnet vårt betrakter også seg selv. Vi kjenner en duft, og denne vekker kanskje minner om en bestemt person eller en bestemt hendelse. Den franske forfatteren Marcel Proust gjorde bruk av dette fenomenet i sin roman *På sporet av den tapte tid*. I det øyeblikket vi betrakter minnene, fungerer sinnet som nok en sanseport som mater bevisstheten med inntrykk på lik linje med de fem eksterne sansene. Men siden det her i en viss forstand er sinnet som betrakter seg selv, er denne funksjonen, *manodvārāvajjana*, satt opp separat fra de andre fem sansefunksjonene, *pañcadvārāvajjana*. Disse to typene av sinnsøyeblikk spiller også en viktig rolle i sinnsprosessen (*vīthi*).

..... Det siste, og kanskje mest “buddhistiske” av de etisk nøytrale sinnsøyeblikkene er smilesinnet, eller smilets tilblivelse (*hasituppāda*), som er forbundet med ren glede og munterhet. Det er mange sinnsøyeblikk, eller sinnstilstander, som kan avføde et smil. Vi kan smile av vennlighet og glede, vi kan smile av kjærlighet, vi kan smile av takknemlighet. Men vi kan også smile av mindre edle årsaker, av hevnlyst, skadefryd eller grådighet. Mennesker som har kommet langt i indre utvikling og foredling av sinnet, har ikke lenger disse uedle røttene i sinnet, så hos dem er et smil forårsaket kun av ren vennlighet, medfølelse, glede og dyp visdom. Og den som har nådd full oppvåkning, som Buddha selv, eller arahanter (mennesker som har nådd samme grad av oppvåkning som Buddha), kan smile uten noen som helst ytre eller indre foranledning, bare ut fra ren og skjær eksistensiell glede. Det er ingen tilfeldighet at Buddha vanligvis er avbildet med et lite smil om munnen. Og i slike situasjoner er det *hasituppadacitta* – det sinnsøyeblikk som består av ren glede og forårsaker smil – som trer i funksjon.

..... Finnes det noen annen religion, noe annet livssyn, eller for den saks skyld noen annen psykologi, der smilet og gleden er gitt en så prominent plass som her?

resultat av hva slags rot (hetu)	sinnfølelse (citta)	følelse (vedanā)	sinnselementer (cetasika)	funksjon i sinnprosessen (vīthi)
usunne (akusala)	synsbevissthet (cakḥuvīññāṇa)	nøytral følelse (upekkhā)	de fem felles- elementene: phassa, vedanā, saññā, cetanā, ekaggatā, jīvitindriya og manasikāra	fem sanseporter (pañcadvāra)
	hørselsbevissthet (sotaviññāṇa)			
	luktebevissthet (ghānaviññāṇa)			
	smaksbevissthet (jivhāviññāṇa)			
	kroppsbevissthet (kāyaviññāṇa)	vond følelse (dukkha)		
	mottaksbevissthet (sampaṭicchana)	nøytral følelse (upekkhā)	de fem felles- elementene pluss vitakka, vicāra og adhimokkha	mottak (sampaṭicchana)
	undersøkelses- bevissthet (santīrana)			undersøkelse (santīrana), registrering (tadārammaṇa), kobling (paṭisandhi), livskontinuum (bhavaṅga) og dødsøyeblikk (cuti)
sunne (kusala)	synsbevissthet (cakḥuvīññāṇa)	nøytral følelse (upekkhā)	de fem felles- elementene: phassa, vedanā, saññā, cetanā, ekaggatā, jīvitindriya og manasikāra	fem sanseporter (pañcadvāra)
	hørselsbevissthet (sotaviññāṇa)			
	luktebevissthet (ghānaviññāṇa)			
	smaksbevissthet (jivhāviññāṇa)			
	kroppsbevissthet (kāyaviññāṇa)	god følelse (sukha)		

	mottaksbevissthet (<i>sampañicchana</i>)	nøytral følelse (<i>upekkhā</i>)	de fem felles pluss vitakka, vicara og adhimokkha	mottak (<i>sampañicchana</i>)
	undersøkelses- bevissthet (<i>santīraṇa</i>)	glad følelse (<i>somanassa</i>)	de fem felles pluss vitakka, <i>vicāra</i> , adhimokkha og <i>pīti</i>	undersøkelse (<i>santīraṇa</i>) og registrering (<i>tadārammaṇa</i>)
	undersøkelses- bevissthet (<i>santīraṇa</i>)	nøytral følelse (<i>upekkhā</i>)	de fem felles pluss vitakka, <i>vicāra</i> og adhimokkha	undersøkelse (<i>santīraṇa</i>), registrering (<i>tadārammaṇa</i>), kobling (<i>paṭisandhi</i>), livskontinuum (<i>bhavaṅga</i>) og dødsøyeblikk (<i>cuti</i>)
funksjonell e (kiriya)	vender seg mot de fem sanseportene (<i>pañcadvārāvajjana</i>)	nøytral følelse (<i>upekkhā</i>)	de fem felles pluss vitakka, <i>vicāra</i> og adhimokkha	vende seg mot noe (<i>āvajjana</i>)
	rette oppmerksomheten mot sinnets port (<i>manodvārāvajjana</i>)		de fem felles pluss vitakka, <i>vicāra</i> , adhimokkha og virīya	vende seg mot noe (<i>āvajjana</i>)
	smilesinnet (<i>hasituppāda</i>)	glad følelse (<i>somanassa</i>)	de fem felles pluss vitakka, <i>vicāra</i> , adhimokkha, virīya og <i>pīti</i>	aktive (<i>javana</i>)

Tabell 6: Etisk nøytrale sinnsøyeblikk

Sinnsøyeblikk med usunne røtter (akusalacitta)

Det som karakteriserer de usunne sinnsøyeblikkene (akusalacitta), er at de er dominert av en eller flere av de tre usunne røttene: grådighet (lobha), hat (dosa) eller uvitenhet (moha). I tillegg inneholder de også andre usunne cetasikaer. De inneholder ikke noen av de sunne cetasikaene. I sinnsprosessen (*vīthi*) har samtlige en aktiv rolle (*javana*). Denne typen sinnsøyeblikk er svært vanlige, og de fleste av oss opplever dem utallige ganger daglig.

Sinnsøyeblikk preget av grådighet (lobha)

Sinnsøyeblikk forbundet med grådighet har tre variabler. Disse sinnsøyeblikkene kan være enten spontane eller ikke-spontane, de kan være forbundet enten med glede eller med nøytral følelse, og de kan enten være forbundet med usunne teorier eller de kan være uten usunne teorier. Dette gir åtte mulige sinnsøyeblikk som vi kan sette opp i følgende tabell:

1	med glede	med usunne teorier	spontant (<i>asaṅkhārika</i>)
2	(somanassasahagata)	(<i>diṭṭhigatasampayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasaṅkhārika</i>)
3		uten usunne teorier	spontant (<i>asaṅkhārika</i>)
4		(<i>diṭṭhigatavippayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasaṅkhārika</i>)
5	med nøytral følelse	med usunne teorier	spontant (<i>asaṅkhārika</i>)
6	(<i>upekkhāsahagata</i>)	(<i>diṭṭhigatasampayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasaṅkhārika</i>)
7		uten usunne teorier	spontant (<i>asaṅkhārika</i>)
8		(<i>diṭṭhigatavippayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasaṅkhārika</i>)

Tabell 7: Sinnsøyeblikk preget av grådighet

Samtlige sinnsøyeblikk inneholder de sju felles sinnselementene pluss de seks spesifikke (tabell 1), bortsett fra at sinnsøyeblikk nr. 5–8, de med nøytral følelse, ikke inneholder interesse eller glede (*pīti*). Samtlige inneholder også de negative elementene uvitenhet (moha), mangel på respekt for seg selv og for andre (ahirika, anottappa), rastløshet (uddhacca) og grådighet (lobha). Sinnsøyeblikk 1–2 og 5–6 inneholder usunne teorier (*diṭṭhi*). De som

ikke inneholder spesielle teorier, kan inneholde egoisme (*māna*), men ikke nødvendigvis. Dersom de ikke-spontane sinnsøyeblikkene er et resultat av ytre påvirkning, kan inneholde sløvhets og stivsinns (*thīnamiddha*). Hvis de er et resultat av egne overlegninger, er det ikke sikkert de inneholder disse to cetasikaene.

e på noen eksempler.

Du får se en reklame for den nyeste mobiltelefonen, med mange nye og avanserte finesser. Modellen er lekker og setter deg i godt humør. Din spontane reaksjon er at den der bare MÅ du ha, og du tenker på hvordan vennene dine vil gjøre store øyne når de får se at du har noe slikt. Dette sinnsøyeblikket kan vi dermed klassifisere som preget av grådighet (*lobha*) og en indre utilfredshet eller rastløshet (*uddhacca*). Siden det er spontant, er det *asaṅkhārika*. Det har sammenheng med glede (*somanassa*). Det ligger ikke noen spesiell teori bak, men egoismen (*māna*) er nok til stede. Egoismen inneholder dermed også mangel på respekt både for en selv og for andre (*ahirika*, *anottappa*), og den er basert på uvitenhet (*moha*). Altså er dette et sinnsøyeblikk som hører hjemme i den tredje kategorien i tabellen.

og kommet fram til at

det er urettferdig at de rike skal ha så mye mer enn hva du har. Derfor forsyner du deg jevnlig fra varelageret i den bedriften der du jobber, fordi du synes at bedriftseierne og lederne tar ut urimelig mye i lønn og utbytte i forhold til hva du og andre arbeidsfolk får. Handlingen er karakterisert av grådighet (*lobha*), men ikke spesielt karakterisert av glade følelser. Den er heller ikke spontan, men overlagt (*sasaṅkhārika*) og resultat av usunne teorier (*ditṭhigatasampayutta*). Ikke så å forstå at tanker om rettferdighet er usunne eller feilaktige. Men måten du prøver å løse problemet på, er ikke særlig velvalgt. Problemer som har med fattig og rik, rettferdighet og urettferdighet, å gjøre, krever andre løsningsmodeller enn smånasking. I dette tilfellet har vi altså et sinnsøyeblikk som hører hjemme i kategori seks i tabellen.

riene. Men svært ofte

vil vi kunne identifisere våre egne sinnsøyeblikk, det vil si våre tanker, følelser og reaksjoner, og se at de passer inn i den ene eller den andre av disse abhidhammakategoriene. Med litt kjennskap til hovedkategoriene kan vi bruke abhidhamma omtrent på samme måte som en reparatør bruker et feilsøkingsskjema for å finne ut av hva som fungerer eller ikke fungerer i et komplisert apparat. I den utstrekning vi klarer å gjøre dette, vil det bidra til større

selvinnsikt, og en slik selvinnsikt vil igjen kunne bidra til å koble ut automatikken i mange av sinnets reaksjonsmønstre og gi oss tilbake en større grad av valgfrihet. Vi kjører ikke blindt på autopilot, men kan oppdage følelser, tanker og reaksjoner før de iverksetter handlinger, og bevisst velge om det egentlig er slik vi ønsker å reagere, om det er slik vi ønsker å handle, før reaksjonen og handlingen allerede er et faktum. Abhidhamma bidrar på den måten til å gi oss tilbake en større grad av valgfrihet og kontroll over vårt eget liv, noe som gir en større frihet og glede. Vi blir ikke automatiske slaver av våre følelser og reaksjoner.

Sinnsøyeblikk preget av motvilje (paṭigha)

Paṭigha betyr egentlig “motstand”, eller “støt mot noe”. Her står det for motvilje, avvising eller hat (dosa). I denne gruppen er det bare to slags sinnsøyeblikk, spontane og ikke-spontane.

1	forbundet med misnøye (domanassa)	spontant (<i>asaṅkhārika</i>)
2		ikke-spontant (<i>sasaṅkhārika</i>)

Tabell 8: Sinnsøyeblikk preget av motvilje

Disse sinnsøyeblikkene er inneholder alle de sju felleselementene og fem av de seks spesifikke elementene. Det som mangler, er selvsagt *pīti*, som kan tolkes som interesse eller glede. Følelsen er domanassa, som er misnøye, mentalt ubehag eller smerte, i motsetning til dukkha, som i denne sammenheng er fysisk smerte. Videre finnes elementene uvitenhet (moha), rastløshet (uddhacca) og manglende respekt for en selv og for andre (ahirika, anottapa). Hat eller motvilje (dosa) er til stedet som dominerende rot. Misunnelse (*issā*), gjerrighet (macchhariya) og engstelse (kukucca) kan være til stede, men ikke nødvendigvis. Og i den ikke-spontane varianten kan stivsinn (*thīna*) og sløvhets (middha) være til stede.

Misnøye (domanassa) er en følelse. Denne følelsen skaper på sin side en holdning av motvilje (*paṭigha*), som videre får oss til å utføre handlinger av negativ karakter.

s sinnsøyeblikk (*citta*), og listen kan utvides til 121 ved å

skyte inn noen ekstra trinn. Det er interessant å merke seg at av disse 89 er det bare tre som oppleves som vonde. Det er sinnsøyeblikket med legemlig smerte, som vi har sett i kapitlet

om de etisk nøytrale (ahetuka) sinnsøyeblikkene, og det er disse to med mentalt ubehag. Alle de resterende sinnsøyeblikkene er enten følelsesmessig nøytrale (*upekkhā*), eller preget av en god følelse (sukha, somanassa). Abhidhamma fokuserer derfor på det positive og konsentrerer seg særlig om de sinnsøyeblikkene som har utviklingspotensial, noe som burde være en tankevekker for dem som måtte sitte med et feilaktig inntrykk av at buddhismen er en morbid lære som bare konsentrerer seg om lidelse.

Sinnsøyeblikk preget av uvitenhet (moha)

I denne gruppen er det også bare to slags sinnsøyeblikk. Begge er preget av uvitenhet, dumhet eller uforstand (moha), og begge er også forbundet med nøytral følelse (*upekkhā*).

1	forbundet med nøytral følelse (<i>upekkhā</i>)	ubsluttsomhet (<i>vicikicchā</i>)
2		rastløshet (<i>uddhacca</i>)

Tabell 9: Sinnsøyeblikk preget av uvitenhet

Begge disse sinnsøyeblikkene inneholder de sju felleselementene, pluss innledende og fastholdende tanker (*vitakkavicāra*). De inneholder også energi (*viriya*), og sinnsøyeblikket med rastløshet (*uddhacca*) inneholder dessuten besluttsomhet (*adhimokkha*), som naturligvis mangler i sinnsøyeblikket med ubsluttsomhet. Ingen av disse to inneholder interesse (*pīti*) eller handletrang (*chanda*), men begge inneholder uvitenhet (moha) og manglende respekt for seg selv og for andre (*ahirika*, *anottappa*).

De tre negative røttene, ser vi at samtlige

inneholder uvitenhet, dumhet eller villfarelse (moha). Den sistnevnte gruppen inneholder kun denne ene negative roten. De to forutgående gruppene inneholder i tillegg til uvitenhet (moha) henholdsvis grådighet (*lobha*) og motvilje (*dosa*), så disse gruppene med usunne sinnsøyeblikk inneholder dermed to negative røtter hver. Kan det tenkes sinnsøyeblikk som inneholder samtlige av de tre negative røttene? Abhidhamma sier nei. Grådighet og hat er så diametralt motsatte at de ikke kan rommes i ett og samme sinnsøyeblikk. Men hva med for eksempel situasjoner der vi ønsker å stjele noe fra en uvenn for å skade ham? Er ikke dette en situasjon der det forekommer både hat og grådighet på samme tid? Ifølge abhidhamma er det

ikke mulig å ha både grådighet og hat i ett og samme sinnsøyeblikk, men sinnsøyeblikkene er meget korte, og de er i rask veksling, så dersom de veksler hurtig mellom grådighet og hat, vil vi nok lett kunne oppleve det som om de er til stede i ett og samme øyeblikk.

Hva med sykdom i sinnet?

Noen vil kanskje undres over at listen over usunne sinnsøyeblikk ikke også omfatter tilstander av sykdom i sinnet. Ville det ikke ha vært naturlig å nevne slike tilstander her? Burde man ikke forvente at abhidhamma også beskrev sykdommer i sinnet, dersom den skal foregå å være en psykologi?

Abhidhamma handler ikke om sykdommer i sinnet, men tar utgangspunkt i “det normale sinn”. Forklaringen på denne markante forskjellen mellom abhidhamma og vestlig psykologi ligger i de to systemenes forskjellige tilblivelseshistorie og fokusering.

Flere av den vestlige psykologiens foregangsmenn var leger, som f.eks. Sigmund Freud, og formålet med deres studier var i første rekke å finne metoder for å helbrede mennesker som led av forskjellige psykiske forstyrrelser. Naturligvis var ikke dette den eneste innfallsvinkelen, og psykologien har etter hvert utviklet en lang rekke underdisipliner som ikke har noe med sykdom å gjøre, som f.eks. pedagogisk psykologi og utviklingspsykologi, bare for å nevne noen eksempler. Den kliniske psykologien har likevel hele tiden vært en viktig del av vestlig psykologi.

Buddhistisk psykologi var imidlertid opptatt av “det normale menneske” og dets vei til frigjøring, og la liten eller ingen vekt på spesifikke sykdomstilstander. I de buddhistiske tekstene finnes det likevel historier om mennesker som led av hva vi i dag antagelig ville ha beskrevet som psykoser, som f.eks. Kisa-Gotami,² som hadde lidd et tap hun ikke klarte å komme over ved egen hjelp. Buddha hjalp henne ved å gi henne en ansporing til å komme til seg selv og akseptere livets realiteter. Hovedformålet med den buddhistiske psykologien var likevel å gi en analyse av sinnet og dets funksjoner, en analyse som kunne fungere som et redskap for indre utvikling fram mot den glede og frigjøring av sinnet som buddhismen så som det målet man burde strebe etter.

Men fra et dypere buddhistisk synspunkt kan man gjerne si at et sinn som er preget av en eller flere av de negative røttene hat (dosa), grådighet (lobha) og uvitenhet (moha) er sykt,

siden det innehar holdninger som fører til lidelser, smerte, ubehag og sorg, både for en selv og for andre. Da Buddha satte opp de fire sentrale kjensgjerninger (ariyasacca), også kalt fire edle sannheter, gikk han fram slik en lege ville ha gjort. Først stilte han diagnosen: mennesket opplever sorg og smerte i livet (dukkha). Deretter analyserte han årsaken til lidelsen, og sa at hovedårsaken var grådighet (*taṇhā*, det samme som lobha). Så ga han prognosen for mulighet til helbredelse, og sa at det faktisk var mulig å bli helbredet og finne lindring (*nibbāna*). Og til slutt foreskrev han medisinen eller behandlingsmetoden, som han spesifiserte som den åttedelte veien (*aṭṭhaṅgika magga*), en praktisk treningsmetodikk.

Derfor kan man gjerne si at buddhismen, og dermed også abhidhamma, også har et terapeutisk formål, om enn i et noe annet perspektiv enn i vestlig psykologi.

Sinnsøyeblikk med sunne røtter (kusalacitta)

Positive (kusala) sinnsøyeblikk

Så er vi kommet til sinnsøyeblikk som gir gode og vakre resultater, både for oss selv og andre. De er alle preget av de to sunne røttene gavmildhet (*dāna*, alobha) og vennlighet (*mettā*, adosa), og noen av dem også av visdom (*paññā*). De inneholder ingen usunne cetasikaer. I sinnsprosessen (*vīthi*) har samtlige en aktiv rolle (javana). Denne typen sinnsøyeblikk er heldigvis også svært vanlige, slik de usunne sinnsøyeblikkene er, og de fleste av oss opplever også disse utallige ganger daglig. På tabellform ser de slik ut:

Positive eller sunne sinnsøyeblikk (kusala)			
1	med glede	med forståelse	spontant (<i>asaṅkhārika</i>)
2	(somanassasahagata)	(<i>ñāṇasampayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasaṅkhārika</i>)
3		uten forståelse	spontant (<i>asaṅkhārika</i>)
4		(<i>ñāṇavippayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasaṅkhārika</i>)
5	med nøytral følelse	med forståelse	spontant (<i>asaṅkhārika</i>)
6	(<i>upekkhāsahagata</i>)	(<i>ñāṇasampayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasaṅkhārika</i>)
7		uten forståelse	spontant (<i>asaṅkhārika</i>)
		(<i>ñāṇavippayutta</i>)	

Tabell 10: Aktive sunne sinnsøyeblikk

De inneholder samtlige sju felleselementer (*sabbacittasādhāraṇa*): sanseinstrykk (*phassa*), følelser (*vedanā*), identifikasjoner (*saññā*), intensjoner (*cetanā*), fokusering (*ekaggatā*), vitalitet (*jīvitindriya*) og basisoppmerksomhet (*manasikāra*). De inneholder også de spesifikke elementene (*pakiṇṇaka*): innledende tenkning (*vitakka*), fastholdende tenkning (*vicāra*), beslutsomhet (*adhimokkha*), energi (*virīya*), interesse (*pīti*) og handletrang (*chanda*) (se tabell 1), bortsett fra de fire som har nøytral følelse (*upekkhā*). Disse inneholder ikke interesse eller glede (*pīti*). Videre inneholder de alle de sunne felleselementene (*sobhanasādhārika*): tillit (*saddhā*), våken oppmerksomhet (*sati*), selvrespekt (*hiri*), respekt for andre (*ottappa*), ikke-grådighet (*alobho*), ikke-hat (*adoso*), sinnslikevekt (*tatramajjhataṭṭā*), ro i sinnselementene (*kāyapassaddhi*), ro i sinnet (*cittapassaddhi*), letthet i sinnselementene (*kāyalahutā*), letthet i sinnet (*cittalahutā*), smidighet i sinnselementene (*kāyamudutā*), smidighet i sinnet (*cittamudutā*), tilpasningsdyktighet i sinnselementene (*kāyakammaññatā*), tilpasningsdyktighet i sinnet (*cittakammaññatā*), dyktighet i sinnselementene (*kāyapāguññatā*), dyktighet i sinnet (*cittapāguññatā*), redelighet i sinnselementene (*kāyujjukatā*) og redelighet i sinnet (*cittujjukatā*) (se tabell 4). De disiplinerende elementene (*virati*) rett tale (*sammāvāyāma*), rett handling (*sammākammanta*) og rett levevei (*sammāājīva*), kan være til stede, men ikke nødvendigvis. Det samme gjelder de ubegrensede elementene (*appamañña*), medlidenhet (*karuṇā*) og medglede (*muditā*), selv om kommentatorene er usikre på om disse kan være til stede i de fire sinnsøyeblikkene med nøytral følelse (*upekkhā*) eller ikke.

..... Dette er en formidabel liste. Er det virkelig mulig at alle disse elementene er til stede samtidig i sunne sinnsøyeblikk? Kan det ikke tenkes at et sinnsøyeblikk kan inneholde for eksempel vennlighet, uten samtidig å inneholde gavmildhet, eller omvendt? Abhidhamma sier nei. Føler vi vennlighet og kjærlighet overfor noen, ønsker vi jo vedkommende alt godt, og vil gjerne gi gaver og dele med dem vi liker og respekterer. Og ekte gavmildhet eller giverglede kan heller ikke oppstå uten at vi føler vennlighet overfor den vi vil gi til. De positive egenskapene styrker hverandre og er gjensidig avhengige av hverandre.

..... Hvordan relaterer vi da disse åtte cittaene til dagliglivet? Det er ikke vanskelig å tenke seg eksempler. Sett for eksempel at du sitter på en benk i parken og spiser et smørbrød. Du ser noen spurver i nærheten, og med et lite smil bryter du av noen smuler og kaster bort til dem. Dette var ikke noe du hadde planlagt, det skjedde spontant. Og du tenkte ikke noen dypsindige tanker omkring forståelse av gavmildhetens verdi og betydning. Men det skjedde med en følelse av glede. Altså med glede, uten forståelse, men spontant. Da passer det inn på linje tre i tabellen over. Eller sett at bøssebærere banker på døra under en humanitær innsamlingsaksjon. Du har hørt om aksjonen og vet begrunnelsen for den, og du hadde på forhånd tenkt å gi litt når anledningen bød seg. Men idet de banker på og du legger noen kroner på bøsken, er du opptatt av andre tanker og føler ikke noen spesiell glede ved handlingen. Den skjer mer eller mindre fordi du allerede hadde bestemt deg til det. Da ser vi at handlingen skjedde ut fra en nøytral følelse, med forståelse og ikke spontant, altså hører den hjemme på linje seks. Slik kan vi fortsette, og vi kan bruke tabellen som et analyseverktøy slik vi allerede har nevnt over i forbindelse med sinnsøyeblikk preget av grådighet.

..... Variablene åpner for et stort antall konstellasjoner. I begge de ovennevnte eksemplene finner vi at cetasaen rett handling (*sammākamanta*) var til stede. I andre situasjoner kan det i stedet være rett tale (*sammāvāca*) som er involvert, hvis du sier noe vennlig og hyggelig til noen. Og hva med medlidenhet (*karuṇā*) med dem som ikke har det like godt som deg? Eller hva med glede (*muditā*) over andres suksess? Vi kan bruke disse forskjellige kategoriene til å få et klarere bilde av våre egne motivasjoner, av vårt eget sinn fra øyeblikk til øyeblikk.

..... Men selv om det hele nok kan fortone seg temmelig komplekst allerede her, gir denne abhidhamma-analysen i det minste et oppløftende budskap. Hvis vi finner så mye som ett enkelt av disse positive sinnselementene i sinnet vårt, er det overveiende sannsynlig at resten av de positive elementene også er til stede. Kanskje er de så svake at vi ikke umiddelbart oppdager dem. Men abhidhamma sier at de er der. Er vi i stand til å gi eller elske, om enn aldri så lite, så har vi ikke bare disse gode egenskapene, men hele rekken som nevnt over. Da har vi også respekt for oss selv og vi har respekt for andre, vi har tillit og redelighet i sinnet, og så videre. Dette kan være godt å huske i stunder der vi kanskje føler oss langt nede og ikke særlig mye verdt. Vi har en enorm kapasitet for det gode og det sunne, og klarer vi bare å gripe tak i en bitte liten flik av dette lappeteppet av gode egenskaper, klarer vi bare så mye

som å smile til et medmenneske, følger de andre positive egenskapene og verdiene med på lasset.

Positive resulterende (vipāka) og funksjonelle (kiriya) sinnsøyeblikk

Alle de usunne (akusala) sinnsøyeblikkene (se tabell 7, 8 og 9) og de positive eller sunne (kusala) sinnsøyeblikkene som har vært nevnt til nå (se tabell 10), har en ting til felles. De er aktive eller produktive sinnsøyeblikk. Vi er ikke passive mottakere, slik vi for eksempel er når vi mottar sanseinntrykk. I disse sinnsøyeblikkene er vi aktører som selv er med på å påvirke og utforme vår omverden og vår egen framtid. Dette er med andre ord sinnsøyeblikk som utgjør intensjonelle handlinger av den sorten buddhismen kaller kamma (sanskrit: karma). Disse kamma-handlingene er altså aktive sinnsøyeblikk (i sinnsprosessen: javana) som står i årsakssammenheng til våre neste sinnsøyeblikk og legger gode eller dårlige røtter for vår egen framtid.

..... Men symmetrisk med disse åtte sunne og aktive sinnsøyeblikkene finnes det også to andre grupper av sinnsøyeblikk som tilsynelatene er helt like. Vi kunne bruke omtrent samme tabell som over for dem begge:

Resulterende sinnsøyeblikk (<i>vipāka</i>)			
1	med glede	med forståelse	spontant (<i>asañkhārika</i>)
2	(<i>somanassasahagata</i>)	(<i>ñāṇasampayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasañkhārika</i>)
3		uten forståelse	spontant (<i>asañkhārika</i>)
4		(<i>ñāṇavippayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasañkhārika</i>)
5	med nøytral følelse	med forståelse	spontant (<i>asañkhārika</i>)
6	(<i>upekkhāsahagata</i>)	(<i>ñāṇasampayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasañkhārika</i>)
7		uten forståelse	spontant (<i>asañkhārika</i>)
8		(<i>ñāṇavippayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasañkhārika</i>)

Tabell 11: Resulterende sunne sinnsøyeblikk

Funksjonelle sinnsøyeblikk (<i>kiriya</i>)
--

1	med glede	med forståelse	spontant (<i>asaṅkhārika</i>)
2	(<i>somanassasahagata</i>)	(<i>ñāṇasampayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasaṅkhārika</i>)
3		uten forståelse	spontant (<i>asaṅkhārika</i>)
4		(<i>ñāṇavippayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasaṅkhārika</i>)
5	med nøytral følelse	med forståelse	spontant (<i>asaṅkhārika</i>)
6	(<i>upekkhāsahagata</i>)	(<i>ñāṇasampayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasaṅkhārika</i>)
7		uten forståelse	spontant (<i>asaṅkhārika</i>)
8		(<i>ñāṇavippayutta</i>)	ikke-spontant (<i>sasaṅkhārika</i>)

Tabell 12: Funksjonelle sunne sinnsøyeblikk

Men forskjellen er at mens vi tidligere har sett på aktive og sunne sinnsøyeblikk (*kusalacitta*), er disse to klassene henholdsvis passive resultater (*vipāka*) og rent funksjonelle (*kiriya*) sinnsøyeblikk. Hvordan skal vi forstå disse to klassene? Vi har jo allerede sett resulterende sinnsøyeblikk med nøytral etisk valør, det vil si uten positive eller negative røtter (*ahetuka*). Våre handlinger og valg, de være seg sunne eller usunne, resulterer i opplevelser som vi registrerer gjennom sanseinntrykk. Hvordan kan det da ha seg at det også finnes resulterende sinnsøyeblikk som er til forveksling lik de aktive?

..... Svaret er at de har forskjellige funksjoner i sinnsprosessen (*vīthi*). De positive resultatene med sunne røtter kommer inn på andre stadier i sinnsprosessen enn de uten røtter (*ahetuka*), idet de kan fungere som registrering (*tadārammaṇa*), kobling (*paṭisandhi*), livskontinuum (*bhavaṅga*) eller dødsøyeblikk (*cuti*). Mer om dette under gjennomgangen av sinnsprosessen.

..... Hva så med de funksjonelle (*kiriya*) sinnsøyeblikkene?

..... De opptrer kun hos en buddha eller en arahant, det vil si en som har nådd samme form for oppvåkning som Buddha selv. Slike personer vandrer omkring blant oss andre og taler og handler som oss – selv om de ikke begår slike ugjerninger og dumheter som vi vanlige mennesker ser ut til å ha så stort talent for, så det er klart at de må ha sinnsøyeblikk som driver dem til handling, slik vi andre har. Men fordi de har kommet så langt at de har sluppet taket i alle lidenskaper, har de ikke aktive sinnsøyeblikk som skaper kamma, men bare rent funksjonelle sinnsøyeblikk, parallelle med de positive eller sunne sinnsøyeblikkene hos vanlige mennesker. Dette er i det minste abhidhammas forklaring. Men siden buddhaer og arahanter

ikke er å treffe på hvert eneste gatehjørne, kan det naturligvis by på praktiske problemer å få akkurat denne siden av systemet verifisert.

Meditative sinnsøyeblikk (mahaggatacitta)

De meditative sinnsøyeblikkene er fordelt på to plan, formplanet (*rūpāvacara*) og det formløse plan (*arūpāvacara*), og her er de samlet under fellesbetegnelsen “avanserte sinnsøyeblikk” (mahaggatacitta), eller ganske enkelt meditative sinnsøyeblikk. På disse to planene finnes det suksessivt dypere konsentrasjonstilstander.

Meditasjoner på formplanet (rūpāvacara)

På samme måte som sinnsøyeblikkene med positive røtter, som vi beskrev over, er også formplanet delt i tre underavdelinger: de som er aktive og produserer gode resultater (kusala), de som i seg selv bare er resultater (*vipāka*) og de som er rent funksjonelle (kiriya). De som er resultater (*vipāka*), har samme slags funksjoner i sinnsprosessen (*vīthi*) som de passive resultatene på sanseinntrykksplanet (*kā māvacara*), og de som er rent funksjonelle (kiriya), er bare aktuelle for buddhaer og arahanter. Derfor skal vi her konsentrere oss om de aktive, de som produserer gode resultater (kusala).

..... Buddhistisk meditasjon er ikke én metode, men en samling av en lang rekke forskjellige metoder, som gjør det mulig for mennesker med forskjellige anlegg og preferanser å finne en metode som kan være nyttig og utviklende for hver enkelt. En av disse metodene kalles dypmeditasjon (*jhāna*). Dette er en førbuddhistisk metodikk med dype røtter i det gamle India. Det fortelles at Buddha som ung mann spontant oppdaget en *jhāna*-meditasjon. Senere, etter at han hadde forlatt hjemmet og gitt seg ut på vandring som eneboer, men før han hadde det oppvåkningsgjennombruddet som gjorde ham til en buddha, til en “oppvåknet”, gikk han også i lære hos to eldre eneboere, *Ālāra Kālāma* og Uddaka *Rāmaputta*, som underviste ham i suksessivt dypere *jhāna*-meditasjoner. Den vordende Buddha fant imidlertid at den metoden de underviste i, var utilstrekkelig, og forlot dem for å finne sin egen vei.

..... Vanligvis snakker tekstene om fire dypmeditasjoner (*jhāna*), men i abhidhamma er den første dypmeditasjonen splittet i to, slik at vi her får en liste på fem. Den klassiske

beskrivelsen av disse fire dypmeditasjonene forekommer mange steder i tekstene. Her skal vi se hvordan Buddha i *Sāmaññaphalasutta* forklarer dem i en samtale med kong *Ajātasattu* av Magadha og illustrerer hvert stadium med en liten lignelse:

Når munken således ser hvordan disse fem hindringene blir borte fra hans indre, blir han tilfreds. Den som er tilfreds finner glede, og den som har glede i sinnet, får ro i kroppen. Den som har ro i kroppen føler velvære, og den som føler velvære får samlet tankene. Han isolerer seg både fra sansenytelser og fra usunne ideer og går inn i den første dypmeditasjon, – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære, – og forblir i den. Han lar den glede og velvære som fødes av ensomhet strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av ensomhet.

Det er som når en dyktig badetjener eller læregutten hans strør såpepulver i ei bronseskål, store konge, og tilsetter vann litt etter litt og knar til såpeklumpen er fuktig, gjennomfuktet både utvendig og innvendig, men ikke så den drypper. Nettopp slik lar munken den glede og velvære som fødes av ensomhet strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av ensomhet.

Og dette, store konge, er en direkte frukt av munkelivet, som er bedre og høyere enn de jeg har nevnt tidligere.

Deretter, store konge, bringer munken de innledende og fastholdende tanker til ro, og går inn i den andre dypmeditasjon, – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker, – og forblir i den. Han lar den glede og velvære som fødes av konsentrasjon strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av konsentrasjon.

Det er som et stille tjern med kildevann, store konge. Det har ikke noe tilsig verken fra nord, sør, øst eller vest, og det kommer heller ikke noe regnskyll fra skyene av og til og fyller det opp. Men fra kilden springer det fram en strøm med kjølig vann

som strømmer inn, omkring i og gjennom hele tjernet og fyller det helt, slik at ingen del av tjernet er uberørt av det kjølige vannet. Nettopp slik lar munken den glede og velvære som fødes av konsentrasjon strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av konsentrasjon.

Og dette, store konge, er også en direkte frukt av munkelivet, som er bedre og høyere enn de jeg har nevnt tidligere.

Deretter, store konge, søker ikke munken lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære, og går inn i den tredje dypmeditasjon, – den som de edle omtaler slik: “Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!” – og forblir i den. Han lar det velvære som er uten glede strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av det velvære som er uten glede.

Det er liksom blomstene i en lotusdam, store konge. Der vokser lotus, vannliljer og nøkkeroser som er født i vannet og lever helt neddykket i vannet, uten å komme opp til overflaten. Det kjølige vannet strømmer over, omkring og mellom dem, så ingen del av disse blomstene er uberørt av det kjølige vannet. Nettopp slik lar han det velvære som er uten glede strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av det velvære som er uten glede.

Og dette, store konge, er også en direkte frukt av munkelivet, som er bedre og høyere enn de jeg har nevnt tidligere.

Deretter, store konge, forlater munken velvære og lidelse. Han legger tidligere gleder og sorger bak seg og går inn i den fjerde dypmeditasjon, – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag, – og forblir i den. Han sitter og lar tankens klarhet og lysende renhet gjennomtrengte hele kroppen sin, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av tankens klarhet og lysende renhet.

Det er som om en mann skulle sitte innhyllet i en hvit kappe, store konge, og trekke den over hodet. Da ville ingen del av kroppen hans stikke utenfor den hvite kappen. Nettopp slik sitter munken og lar tankens klarhet og lysende renhet

gjennomtrengte hele kroppen sin, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av tankens klarhet og lysende renhet.

Og dette, store konge, er også en direkte frukt av munkelivet, som er bedre og høyere enn de jeg har nevnt tidligere.

I denne beskrivelsen ser vi at innledende og fastholdende tanker behandles under ett. De er til stede i første dypmeditasjon, men i andre dypmeditasjon er begge falt til ro. I abhidhammas klassifikasjon av dypmeditasjonene faller imidlertid først de innledende tankene til ro, mens de fastholdende tankene blir værende, og dette kalles andre dypmeditasjon. I tredje dypmeditasjon faller også de fastholdende tankene til ro, og dette tilsvarer andre dypmeditasjon i suttateskrivelsen. Bortsett fra denne forskyvningen er de øvrige trinnene like i begge beskrivelsene, slik at femte dypmeditasjon i abhidhamma er lik fjerde dypmeditasjon i suttateksten.

En tabell over de fem aktivt positive (kusala) dypmeditasjonene (*jhāna*) vil derfor se slik ut:

1	med innledende tenkning (<i>vitakka</i>), fastholdende tenkning (<i>vicāra</i>), interesse eller glede (<i>pīti</i>), velvære eller lykke (<i>sukha</i>) og fokusering på ett punkt (<i>ekaggatā</i>)
2	med fastholdende tenkning (<i>vicāra</i>), interesse (<i>pīti</i>), velvære (<i>sukha</i>) og fokusering på ett punkt (<i>ekaggatā</i>)
3	med interesse (<i>pīti</i>), velvære (<i>sukha</i>) og fokusering på ett punkt (<i>ekaggatā</i>)
4	med velvære (<i>sukha</i>) og fokusering på ett punkt (<i>ekaggatā</i>)
5	med nøytral følelse (<i>upekkhā</i>) og fokusering på ett punkt (<i>ekaggatā</i>)

Tabell 13: De fem dypmeditasjonene på formplanet

Det interessante her er å se hvordan element etter element faller til ro mens den mediterende går inn i dypere og dypere konsentrasjon.

De sju felleselementene (*sabbacittasādhāraṇa*) er til stede også her (se tabell 1). Følelsen (*vedanā*) er god (*sukha*) på de fire første trinnene, men endres til nøytral (*upekkhā*) i femte dypmeditasjon, idet velvære (*sukha*) blir borte. Av de spesifikke elementene (se tabell 1) faller det ene etter det andre bort, som vi har sett. Beslutsomhet (*adhimokkha*), energi

(virīya) og handlingstrang (chanda) er hele tiden til stede. Samtlige av de positive felleselementene (*sobhanasādhāraṇa*) er til stede. Det samme er visdom (*paññā*). Funksjonen i sinnsprosessen er aktiv (*javana*).

Meditasjoner på det formløse plan (arūpāvacara)

Disse meditasjonene regnes noen ganger som en fortsettelse av rekken på fire eller fem dypmeditasjoner. De har omtrent samme innhold av sinnselementer som femte (fjerde) dypmeditasjon, men retter seg mot stadig mer subtile objekter eller erkjennelser. Og på samme måte som de formløse meditasjonene opptrer de i tre versjoner: aktivt positive (*kusala*), passive resultater (*vipāka*) og rent funksjonelle (*kiriya*). I hver gruppe er det fire formløse meditasjoner, og vi skal også her nøye oss med å se på de aktivt positive (*kusala*) tilstandene, de som gir gode resultater.

Den første av de formløse meditasjonene kalles “det uendelige roms plan” (*ākāśānañcāyatana*). Her oppleves rommet som uendelig og grenseløst. Det andre kalles “den uendelige bevissthetens plan” (*viññāṇaṇcāyatana*), og her oppleves bevisstheten som uendelig og grenseløs. Det tredje kalles “intetthetens plan” (*ākīñcaññāyatana*), og her opplever man en total tomhet. Men det finnes et enda mer subtile plan enn intetthetens plan, og dette kalles “planet der det verken finnes bevissthet eller ikke-bevissthet” (*nevasaññānāsaññāyatana*). Buddha lærte også disse meditasjonsformene av *Āḷāra Kālāma* og *Uddaka Rāmaputta*, men siden han fant at de ikke førte til det målet han søkte, forlot han dem og lette videre til han fant sin egen vei, som fortalt over. Det sier seg selv at disse subtile meditasjonstilstandene er det svært få som klarer å oppnå. De regnes heller ikke som nødvendige for å oppnå buddhismens målsetting, som er innsikt, forståelse, frigjøring og glede.

En tabell over de fire aktivt sunne (*kusala*) formløse meditasjonsplanene (*arūpāvacara*) ser da slik ut:

1	det uendelige roms plan (<i>ākāśānañcāyatana</i>)
2	den uendelige bevissthetens plan (<i>viññāṇaṇcāyatana</i>)
3	intetthetens plan (<i>ākīñcaññāyatana</i>)

Tabell 14: De fire dypmeditasjonene på det formløse planet

En annen side av disse forskjellige dypmeditasjonstilstandene er at abhidhamma også relaterer dem til de forskjellige forestillingene om suksessivt høyere gudeverdener. De indiske religionene forestilte seg at det fantes en rekke himler over hverandre, og hver av dem var bebodd av egne klasser av gudevesener. I abhidhamma er disse forestillingene om gudeverdener gitt en psykologisk forklaring ved at de relateres til de forskjellige meditasjonstilstandene, slik at for eksempel en opplevelse av Brahmas verden forklares som første dypmeditasjonstilstand. Men de videre klassifikasjonene og relasjonene mellom meditasjonsplan og himmelverdener har mer religionshistorisk enn egentlig psykologisk interesse, så disse overlater jeg til interesserte lesere å utforske selv ved hjelp av videre litteratur.

Høyt utviklede sinnsøyeblikk (*lokuttara*)

Alle de sinnsøyeblikkene vi til nå har beskrevet, selv de mest raffinerte av meditasjonstilstandene, hører med i vårt vanlige liv (*saṃsāra*) der godt og vondt, årsak og virkning, sunt og usunt, stadig veksler med hverandre. Buddha foreslo en treningsvei for å finne veien ut av denne karusellen, og denne treningsveien finnes i mange forskjellige formuleringer. Noen varianter er korte, andre er langt mer detaljerte. Den vanligste formuleringen er den åttedelte veien, som vi har nevnt over. Denne kan imidlertid komprimeres til tre hovedledd: etikk, forståelse og meditasjon. Disse tre leddene påvirker og styrker hverandre gjensidig: bedre meditasjon gir bedre forståelse og etikk, bedre forståelse gir bedre etikk og meditasjon, og bedre etikk gir bedre meditasjon og forståelse.

Ved å praktisere slik skal det være mulig å komme så langt i indre utvikling at man frir seg helt fra tre av de ti bindingene som holder oss lenket til *saṃsāra*. Ved å gi slipp på oppfatningen om et separat selv (*sakkāyadiṭṭhi*), ubeslutsomhet (*vicikicchā*) og avhengighet av ytre regler og ritualer (*sīlabbataparāmāsa*) slår man inn på veien bort fra *saṃsāra*, veien til full frigjøring. Denne veien kalles lokuttara. Ordet “loka” har to betydninger. Det kan bety “verden”, og i så fall betyr lokuttara “oververdslig”. Men det brukes også ofte i betydningen

“vanlige mennesker”, “folk flest”, og i så fall betyr lokuttara “hinsides vanlige mennesker”, eller “som overgår vanlige mennesker”.

Lokuttara har fire trinn. Hvert av dem er delt inn i “vei” (magga), som er aktivt positiv (kusala), og “frukt” (phala), som er resultat (*vipāka*) av veien.

Det første trinnet, som altså gikk ut på å gi slipp på oppfatningen om et separat selv, ubeslutsomhet og avhengighet av ytre regler og ritualer, kalles *sotāpatti*, som kan oversettes som “å gå ut i strømmen”. Tanken bak betegnelsen skal være at i og med at man er kommet så langt, er man på sikker vei mot lindring (*nibbāna*) og oppvåkning, og kan ikke falle tilbake.

Det andre trinnet kalles *sakadāgāmi*, som betyr “det å vende tilbake bare én gang”. Forklaringen skal være at man i verste fall bare blir gjenfødt én gang til før oppvåkningen og frigjøringen er sikret. På dette stadiet svekkes nytelseslyst (*kāmarāga*) og ondskap (*vyāpāda*), men de blir ikke helt borte.

Det tredje trinnet kalles *anāgāmi*, “det å ikke vende tilbake”. Tanken er at dersom det skulle skje en gjenfødelse, vil den kun foregå på et himmelsk plan, og der vil man så nå fram til full oppvåkning. Dette står i strid med andre forestillinger i buddhismen, som sier at det er kun som menneske man har evnen til å finne veien til oppvåkning, siden de som lever i himlene, har det så godt at de ikke ser behovet eller føler noen spore til å oppnå oppvåkning. Uansett hvordan dette måtte forholde seg, så vil man på dette stadiet fullstendig utsette nytelseslyst (*kāmarāga*) og ondskap (*vyāpāda*), slik at man er fullkomment fri fra de fem lavere hindringene.

Det fjerde trinnet kalles arahatta, “det å ha oppnådd ærverdighet”, og den som oppnår dette stadiet, kalles en arahant, “en ærverdig”. Dette regnes som fullverdig oppvåkning på lik linje med den Buddha selv oppnådde, og Buddha ble også omtalt som en arahant. I tillegg til de fem lavere hindringene, har en arahant også utslettet begjær etter å oppleve formmeditasjonenes plan (*rūparāga*) og de formløse meditasjonenes plan (*arūparāga*). Han har også utslettet egoisme (*māna*), rastløshet (uddhacca) og uvitenhet (*avijjā*) i sinnet. Den tilstand av visdom, lykke og indre frihet som en arahant oppnår, har kommet til uttrykk i mange jublende vers i diktsamlingene “Søstrenes sanger” (*Therīgāthā*) og “Brødrenes sanger” (*Theragāthā*), som stammer fra kvinner og menn på Buddhas tid som nådde arahatta.

“ut i strømmen” (<i>sotāpattimagga</i>)	aktiv og positiv (kusala, magga)
“tilbake bare en gang” (<i>sakadāgāmimagga</i>)	
“aldri tilbake” (<i>anāgāmimagga</i>)	
“ærverdig” (<i>arahattamagga</i>)	

“ut i strømmen” (<i>sotāpattiphala</i>)	positivt resultat (phala, <i>vipāka</i>)
“tilbake bare en gang” (<i>sakadāgāmiphala</i>)	
“aldri tilbake” (<i>anāgāmiphala</i>)	
“ærverdig” (<i>arahattaphala</i>)	

Tabell 15: De åtte høyt utviklede sinnsøyeblikkene

Ifølge *Abhidhammatthasaṅgaha* kan disse åtte sinnsøyeblikkene også telles som førti. Det gjøres ved at hvert av dem deles inn i fem dypmeditasjoner (*jhāna*). Dette gir derfor to alternative klassifikasjoner.

Noen tanker omkring disse abhidhammaklassifikasjonene

Etter denne summariske gjennomgangen av sinnselementer (*cetasika*) og sinnsøyeblikk (*citta*) kan det være på tide å stoppe et øyeblikk og reflektere litt over hva dette egentlig er for noe. Noe som umiddelbart slår en, er at det kan være nærliggende å foreta en sammenligning med moderne fysikk og kjemi, der *citta*ene opptrer omtrent som mer eller mindre komplekse molekyler, mens *cetasika*ene har rollen som de mer elementære atomene disse molekylene er sammensatt av. Men vi forstår ikke et materiale bare ved å analysere det i molekyler og atomer. Det er først når vi ser hvordan disse molekylene og atomene forholder seg til hverandre og reagerer på hverandre i dynamisk samspill, at vi kan begynne å forstå den fysiske virkeligheten. Og på samme måten har vår analyse til nå tegnet et altfor statisk bilde. Det er først når vi ser hvordan *citta*er og *cetasika*er relaterer seg til hverandre og påvirker hverandre i en dynamisk prosess, at vi kan begynne å forstå litt mer av hva vi selv egentlig er.

Enhver sammenligning kan naturligvis trekkes for langt, men på samme måte som moderne vitenskap ikke har nøyd seg med å akseptere atomer som materiens minsteenheter, men har prøvd å finne ut hva disse igjen består av, har det også vært fristende å prøve å

utforske cittaer og cetasikaer nærmere for å se hva disse egentlig består av. Har de reell eksistens? Eller er de bare betingede fenomener som utelukkende oppstår i samspill og som en refleks av hverandre? Klokkelig nok har *theravādas* abhidhammikere vært meget forsiktig med å spekulere videre over disse spørsmålene. De aksepterer at citta og cetasika er empiriske opplevelseseblikk, at de er den empiriske virkelighet så langt vi er i stand til å oppleve den, og stopper der. Det er disse fenomenenes funksjon i sinnet som er det viktige, ikke hva de eventuelt måtte bestå eller ikke bestå av i seg selv. *Theravādas* abhidhamma er i første rekke et arbeidsverktøy for foredling av sinnet. Det er kanskje derfor den har beholdt en slik overveiende psykologisk karakter.

Sarvāstivādas abhidhammikere filosoferte imidlertid videre, og tenkte seg at det lå eksistensielle enheter bak de observerte fenomenene, og at de hadde en egennatur (*svabhāva*) med eksistens både i fortid, nåtid og framtid, at alle disse hadde eksistens her og nå. Derav navnet *sarvāstivāda*, “alt-eksisterer-læren”. Den senere madhyamaka- og *prajñāpāramitalitteraturen* reagerte på denne tingliggjørelsen av opplevelsens dynamiske strøm, og hevdet i stedet det stikk motsatte: at ingen av de observerte fenomenene hadde noen annen egennatur enn tomhet (*śūnyatā*). Et eksempel på dette er *prajñāpāramita*-teksten *Hjertesutraen*, se tillegg 1 bak i boken. Vasubandhu fant kanskje den mest subtile løsningen på dette problemet, slik han presenterer den i sin *Madhyāntavibhāga*. Der forklarer han at fenomenene ganske riktig er tomme. Men tomhet vil for Vasubandhu si at de indre og de ytre fenomener (sinnet og den ytre verden) bare har eksistens i forhold til hverandre. Sinnet eksisterer bare som en gjenspeiling av den ytre verden, og den ytre verden eksisterer for oss bare i den grad sinnet oppfatter den. Derfor er fenomenene tomme i seg selv, i sin egennatur, sier han, men i vekslende samspill har de likevel eksistens i forhold til hverandre, slik at de på forunderlig vis skaper hele den mangfoldige verden slik vi opplever den, til tross for at de alene og på egen hånd er tomme.³

Dette er imidlertid tanker som tilhører et senere utviklingssjikt i buddhistisk tenkning, og Vasubandhus filosofi har derfor ikke hatt noen innflytelse på den abhidhamma vi her studerer.

Noe som kjennetegner abhidhammas analyser av sinnet og opplevelsene, er at etikk er et gjennomgående hovedtema. Det er sinnsøyeblikkens etiske valør, hvorvidt de er preget av de etisk negative røttene hat (*dosa*), grådighet (*lobha*) eller uvitenhet (*moha*), eller av deres

motsetninger de etisk positive røttene vennlighet (adosa), giverglede (alobha) eller visdom (panna), som er avgjørende for hvordan de fungerer og hvordan de farger våre tanker, følelser og handlinger. Gode etiske holdninger gir positiv mental utvikling og fører til at livet blir fylt av vennlighet, glede og visdom. Dårlige holdninger gir negativ utvikling og skaper sorg, smerte, hat og uvitenhet.

Ved første øyekast kan abhidhammas oppramsinger og analyser virke tørre og skolastiske, men ser vi nærmere på dem, legger vi også merke til at abhidhamma fullt ut erkjenner følelsenes betydning. Det er de gode følelsene av glede og lykke som kjennetegner alle positive sinnsøyeblikk, og det er slike sinnsøyeblikk som fører fremad og oppad. Boken *Paṭisambhidāmagga*, som riktignok ikke hører med i den egentlige abhidhammasamlingen, men som likevel er en bok av klar abhidhammanatur, beskriver noe som den kaller “smilende visdom” (*hāsapaññā*), og antyder nærmest at smil, glede og munterhet er en rask og direkte snarvei til frigjøring og oppvåkning. Smilende visdom beskrives slik:

Hva menes med smilende visdom?

Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han gjør det som er rett og riktig overfor andre. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han vet å beherske sine sansenytelser. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han spiser med måte. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han liker å holde seg våken. Slik utvikler han god moral, konsentrasjon og visdom. Han gjør seg fri, ved hjelp av fullkommen og frigjørende innsikt og visdom. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han vet forskjell på fakta og innbilninger og han lever i harmoni med omgivelsene. Han trenger inn i de fire sentrale kjensgjerninger, utvikler oppmerksomhet og energisk

pågangsmot, og får styrke til å gjennomføre det han har satt seg som mål. Han vokser i overbevisning og kraft, og utvikler de sju oppvåkningsfaktorene. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han vandrer de edles vei, og kan nyte godt av treningens frukter. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han trenger inn i den dypeste visdom og når fram til det endelige mål, som er å virkeliggjøre *nibbāna*. Med smilende visdom oppnår man alt dette, det er dette som er smilende visdom.

Noe annet som også slår oss, er at abhidhamma er gjennomført humanistisk. Den er et studium av hvordan mennesket opplever sine relasjoner med omverdenen. Opplevelse av guder og gudeverdener gis psykologiske forklaringer som meditasjonstilstander, og ingen steder antydes det at man bør opprette noen relasjon til høyere makter av noe slag i form av tro eller tilbedelse, og heller ikke at noen slags høyere makter kan hjelpe til med utviklingen. Verken nåde eller frelse, som er viktige begreper i for eksempel kristendommen, opptrer i abhidhamma.

Syntese

Til nå har vi analysert og plukket fra hverandre sinnet i sinnselementer (*cetasika*) og sinnsøyeblikk (*citta*). Denne analysen har vist oss de viktigste grunnelementene i sinnet, dets molekyler og atomer så å si, som vi var inne på i sammenligningen med fysikk og kjemi.

Men like viktig som denne analysen er det å forstå hvordan de forskjellige *citta*ene og *cetasika*ene relaterer seg til hverandre i et stadig foranderlig og dynamisk samspill. For å få et lite innblikk i dette, skal vi se på tre syntesemønstre. I det første av disse skal vi se hvordan sinnsøyeblikk og sinnselementer fungerer i forskjellige sinnsprosesser (*vīthi*) fra øyeblikk til øyeblikk. I det andre skal vi gå inn fra et litt annet perspektiv, det som kalles betinget tilblivelse (*paṭiccasamuppāda*) og se hva det er som driver mennesket gjennom kretsløpet av negative opplevelser, hva det er som skaper sorg og smerte. I det tredje skal vi se mer på mønsteret av komplekse årsaks- og betingelsesrelasjoner (*paccaya*). Disse syntesemønstrene er også basert på empiri. De to første av dem er i hovedsak psykologiske av karakter. Det tredje av dem tenderer nok noe mer over i retning av filosofi.

Sinnets prosesser (*vīthi*)

Abhidhamma beskriver mange forskjellige relasjoner og gjensidige påvirkningsmønstre mellom de forskjellige elementene og sinnsøyeblikkene. Det hele tar form nærmest som et komplekst nettverk av prosesser som påvirker hverandre gjensidig.

En av de mest grunnleggende av disse prosessene i sinnet er den som kalles *vīthi*. Ordet betyr egentlig “vei” eller “gate”, men i denne sammenheng er det best oversatt som “prosess”. Om vi skal være helt nøyaktige, er det egentlig snakk om flere forskjellige slags prosesser. De er litt forskjellige alt etter om et sanseorgan er involvert eller ikke, og i så fall hvilket, og de er også forskjellige i styrkegrad. Men siden alle er varianter av et hovedmønster, skal vi begynne med å se på dette hovedmønsteret.

I denne prosessen – en prosesstype som kalles en “meget sterk” (*atimahanta*) prosess gjennom de fem sansene (*pañcadvāravīthi*) – er det sytten ledd, der et sinnsøyeblikk oppstår, påvirker et neste sinnsøyeblikk og blir borte igjen i rask rekkefølge. Etter at de sytten leddene er gjennomløpt, begynner en ny prosess, enten identisk med den forutgående, eller forskjellig

fra den. Bare hvis mange identiske sinnsprosesser følger hverandre, blir inntrykket så sterkt at det når opp i sinnets bevisste lag.

Prosessen begynner med en tilstand som kalles *bhavaṅga*. Dette ordet er vanskelig å finne noen presis oversettelse for. Jeg har forsøksvis anvendt ordet “livskontinuum”, men ellers vil jeg som oftest bruke paliordet slik det står.. Denne tilstanden tilsvarer sinnets passive tilstand i dyp og drømmeløs søvn. *Bhavaṅga*-funksjonen kan utføres av et av undersøkelsessinnsøyeblikkene (*santīraṇa*), eller av et av de åtte resulterende sinnsøyeblikkene med sunne røtter. Hvilket av disse som inntreffer, styres av forutgående prosessforløp, noe som kommer til uttrykk ved at dette første *bhavaṅga*-øyeblikket også kalles *atītabhavaṅga* – “fortids-*bhavaṅga*”, eller “*bhavaṅga* preget av forutgående øyeblikk”. Dette bidrar til kontinuitet i sinnet, men åpner også for en differensiering som kan påvirke den videre prosess. Allerede her kan prosessen forgreine seg og følge forskjellige veier videre. Dette gir et lite glimt av kompleksiteten i sinnsprosessene og viser at det ikke er snakk om noe mekanistisk eller deterministisk forløp.

Bhavaṅga-øyeblikket er helt passivt, sinnet fungerer så å si på lavgir eller tomgang. Noen har valgt å sammenligne det med det som i vestlig psykologi kalles underbevissthet eller det ubevisste. Andre har foreslått at det kan tolkes som den grunnleggende hjernefunksjon. Disse forslagene er interessante. Jeg skal imidlertid ikke ta stilling til dem her og nå, men heller fortsette beskrivelsen ut fra abhidhammas egne premisser.

Bhavaṅga fortsetter i to sinnsøyeblikk til, men nå begynner det å skje noe. Passiviteten blir brutt ved at det oppstår en vibrasjon i *bhavaṅga* (*bhavaṅgacalana*). Roen forstyrres, noe begynner å skje. Vibrasjonen fører til at *bhavaṅga* blir brutt (*bhavaṅgupaccheda*), og sinnet “våkner” deretter til en impuls gjennom et av sanseorganene. Denne impulsen er det som allerede har skapt vibrasjon og brudd i den passive *bhavaṅga* -tilstanden, men først nå trenger den gjennom og blir bemerket av sinnet.

Hvilken vei prosessen nå tar, avhenger av hvilket sanseorgan som sender den aktuelle impulsen, for neste trinn er en *dvārāvajjanacitta*, et sinnsøyeblikk som vender seg mot en av “portene”, det vil si en av sanseportene eller eventuelt sinnets port, altså at det registrerer inntrykk fra en av sansene eller fra sinnet selv. La oss anta at det i dette tilfellet er synssansen som leverer impulsen, eller kort og godt at vi får øye på noe. Da sier man at dette er et

sinnsøyeblikk som vender seg mot et formobjekt gjennom en av de fem sanseportene (*rūpārammaṇaṃ āvajantaṃ pañcadvārāvajjanacittaṃ*).

Her kan det være aktuelt å se nærmere på buddhismens lære om sanser og sanseobjekter før vi går videre i prosessen.

Som nevnt over regner buddhismen med seks sanseorganer: øye, øre, nese, tunge, kropp og sinn. Til hvert av disse sanseorganene svarer en “sanseport” i sinnet og en sansebevissthet, altså synsbevissthet (*cakkhuvīññāṇa*), hørselsbevissthet (*sotaviññāṇa*) osv. fram til sinnsbevissthet (*manoviññāṇa*). Hver av disse sansene har evnen til å registrere sin egen kategori av sanseobjekter. Synssansen registrerer formobjekter (*rūpārammaṇa*), det vil si former og farger. Hørselen registrerer lydobjekter osv. fram til sinnet, som registrerer sinnsobjekter, det vil si tanker og følelser. Siden sinnet betrakter sinnsobjekter, betrakter det i en viss forstand seg selv og kommer derfor i en særklasse som sanseorgan. Derfor snakker abhidhamma om fem sanseporter (*pañcadvāra*) når det gjelder de “vanlige” sansene som betrakter verden utenfor sinnet.

Men et synsobjekt blir bare aktualisert dersom vi ser det, dersom det oppstår kontakt (*phassa*) mellom objektet og sanseorganet, eller i moderne språkbruk, dersom fotoner reflekteres fra objektet og oppfanges av øyets netthinne. Da utløser dette, for å fortsette i moderne språkbruk, et elektrokjemisk signal som følger synsnerven inn til hjernen, der signalet oppfanges av den tidlige synskorteksen, som tolker den og sender signalet videre til andre deler av bevisstheten. Først da “ser” vi gjenstanden. Den samme prosessen beskrives av abhidhamma som at det oppstår kontakt mellom synsobjekt og synsorgan, og at denne kontakten via sinnsprosessen (*vīthi*) setter i gang reaksjoner i synsbevisstheten og sinnet for øvrig. Tatt i betraktning at disse to måtene å beskrive prosessen på skriver seg fra to kulturer med svært forskjellig teknologi og med et skille i tid på to tusen år, er det slående hvor like de er. De gir litt forskjellige detaljer, men det her helt tydelig at de beskriver samme landskap, eller samme virkelighet.

Etter dette sinnsøyeblikket som vender seg mot en av de fem sanseportene, i dette tilfellet synssansen, kommer neste sinnsøyeblikk som er synsbevissthet (*cakkhuvīññāṇa*). I de tre neste sinnsøyeblikkene skjer følgende: Inntrykket fra synsbevisstheten blir videre behandlet av tre sinnsøyeblikk som kalles mottakscitta (*sampañicchanacitta*), som tar imot inntrykket fra synsbevisstheten, undersøkelsescitta (*santīraṇacitta*), som undersøker dette inntrykket, og

bestemmelsescitta (votthapanacitta), som fastslår at det virkelig er et synsinntrykk det dreier seg om. Denne bestemmelsesfunksjonen utføres av det sinnsøyeblikk som kalles “vending mot sinnets port” (*manodvārāvajjana*).

Sanseinntrykket fra den ytre verden er nå blitt fullt ut internalisert. Mens synsinntrykket først måtte oppfattes via *pañcadvārāvajjana*, som rettet seg mot synssansen, er det nå blitt internalisert som et element i synsbevisstheten, som en del av sinnet, og det er derfor *manodvārāvajjana*, som retter seg mot sinnet, nå blir tatt i bruk for å betrakte det. Sinnet betrakter sinnet. Selv om det kan være risikabelt å koble seg for sterkt opp mot nyere nevrovitenskap (det er en velkjent sannhet at vitenskapelige forskningsresultater og teorier ofte foreldes meget raskt), er det likevel fristende å peke på at det er nettopp slik sansefunksjonen forklares også der. Sinnet betrakter det som nevrovitenskapsmannen Damasio kaller “filmen i hjernen”, der sanseinntrykk og sinnets egne bilder flyter sammen i en kontinuerlig bevissthetsstrøm.⁴

Vi har nå gjennomgått åtte av de sytten sinnsøyeblikkene i sinnsprosessen (*vīthi*), og konkretisert funksjonen til noen av de mer kryptiske av de sinnsøyeblikkene vi nevnte tidligere under gjennomgangen av disse (*sampañicchanacitta* og *santīraṇacitta*). De sju neste leddene i prosessen kalles javana, som vi kan oversette med aktive sinnsøyeblikk. Alle de åtte forutgående har vært passive i den forstand at de skjer uten at vi har noen viljekontroll over dem. Vi kan selvsagt lukke øynene, men bortsett fra det fungerer synssansen og de andre sansene og sender hele tiden en strøm av inntrykk inn til bevisstheten, som tolker og bearbejder dem. Men de sju leddene som kalles javana, gir oss muligheter til å treffe egne valg.

På javana-stadiet inntreffer nemlig et av de mange sinnsøyeblikkene som har positive (kusala) eller negative (akusala) røtter. Vi kan reagere på synsinntrykket med grådighet (lobha) og føle at den tingen der, den må vi ha. Eller vi kan reagere med gavmildhet (alobha, *dāna*), og bestemme oss for at dette er en situasjon der vi kan gi eller bidra med noe, dele noe av vår egen tid eller våre egne eiendeler med andre. Vi kan reagere med hat og motvilje (dosa), eller vi kan reagere med vennlighet (*mettā*, adosa). Og vi kan reagere med stupiditet (moha) eller med visdom (*paññā*). Spørsmålet er da: Hvordan reagerer vi? Dette betinges dels av forutgående sinnsøyeblikk og tidligere holdninger. Er disse basert på fornuftig tenkning (*yoniso manasikāra*), vil reaksjonen bli sunn (kusala). Er de basert på ufornuftig tenkning

(*ayoniso manasikāra*), vil reaksjonen bli usunn (*akusala*). Men reaksjonen er ikke helt og holdent determinert av tidligere holdninger. Det ville ha gitt en mekanisk determinisme som utelukket muligheten for å treffe etiske valg.

Hvis man derfor spør om buddhismen forfekter fri vilje eller ikke, blir svaret både ja og nei. Våre tidligere holdninger, handlinger, erfaringer, oppdragelse, kultur osv. legger sterke føringer for hvordan vi skal forholde oss i nye situasjoner. Vi er ikke uavhengige av disse føringene. Vi er barn av vår egen livshistorie og av vår tid og kultur. Men muligheten for å treffe selvstendige valg er likevel hele tiden til stede, noe som gir grunn til optimisme og håp om en gunstig utvikling.

Javana varer i sju sinnsøyeblikk og setter dermed et kraftig preg på hele sinnsprosessen. Derfor vil den holdningen vi da inntar, også gi sterke føringer videre framover. Det er disse føringene som kalles kamma (sanskrit: karma), og som legger grunnlaget for hvordan vi får det i neste sekund, i neste minutt, i morgen eller neste år.

Til slutt inntreffer to sinnsøyeblikk som kalles registrering (*tadārammaṇa* eller *tadālabhāna*), der de holdningene og inntrykkene som har vært dominerende på det aktive javana-stadiet, lagres, registreres eller setter spor i de dypere lagene av bevissthetsnettet. Det er dette som gir grunnlag for at vi senere kan huske det vi har opplevd, og registreringen vil også sette en viss farge på neste sinnsprosess (*vīthi*), som begynner umiddelbart etter at forrige er slutt. Registreringsøyeblikkene blir altså direkte etterfulgt av trinn én, *bhavaṅga*, i neste prosessrunde. *Tadārammaṇa* og *bhavaṅga* flyter sammen, og på den måten bærer vi med oss tidligere opplevelser og erfaringer og det skapes et kontinuum mellom de enkelte sinnsøyeblikkene og prosessforløpene. Den senere *mahāyāna*-buddhismen utviklet en lignende tanke, idet den snakket om noe de kalte lagringsbevissthet (*ālayavijñāna*). I sin bok *Karmasiddhiprakaraṇa* sier Vasubandhu at han er klar over at *theravāda*s *bhavaṅga* har samme funksjon som lagringsbevissthetsnettet.⁵ Han sier også at *sarvāstivāda* kaller den samme bevissthetsformen for "rotbevissthet". Disse forskjellige buddhismeskolene hadde altså nokså parallelle tanker omkring dette, selv om terminologien kunne variere.

Men nå kan det være på sin plass å oppsummere sinnsprosessen (*vīthi*) i form av en tabell.

1	livskontinuum eller fortids- <i>bhavaṅga</i> (<i>atītabhavaṅga</i>)
2	vibrasjon i <i>bhavaṅga</i> (<i>bhavaṅgacālana</i>)
3	<i>bhavaṅga</i> blir brutt (<i>bhavaṅgupaccheda</i>)
4	sinnet vender seg mot en av sanseportene (<i>dvārāvajjana</i>)
5	synsbevissthet (<i>cakkhuvīññāṇa</i>).
6	mottakscitta (<i>sampaṭicchana</i>)
7	undersøkelsescitta (<i>santīraṇa</i>)
8	bestemmelsescitta (votthapana = <i>manodvārāvajjana</i>)
9	aktivt sinnsinnhold (javana) med etisk sunne eller etisk usunne røtter, som legger grunnlaget for videre
10	kamma
11	
12	
13	
14	
15	
16	registrering (<i>tadārammaṇa</i> eller <i>tadālabhāna</i>)
17	

Tabell 16: Sinnsprosessen

Dette er altså hovedinnholdet i en meget sterk (*atimahanta*) prosess der synssansen er involvert. Tilsvarende skjema kunne settes opp for hver av de andre fem sansene hørsel, lukt, smak og kroppsintrykk. Sinnet regnes også som sans, men når sinnet betrakter seg selv, blir prosessen litt annerledes.

I den ovennevnte prosessen der en av de fem sansene som registrer den ytre verden, er involvert, inntreffer det to “port-øyeblikk”, først et *pañcadvārāvajjana* på trinn 4, der inntrykk fra f.eks. synssansen kommer inn, og deretter på trinn 8 et *manodvārāvajjana*, som vender seg mot inntrykk fra sinnet selv. Men i situasjoner der sinnets objekt er sinnets egne tanker, minner eller følelser, er ikke noen av de ytre sansene med i prosessen. Vi kan minnes ansiktet til en av våre kjære like godt med lukkede øyne. Etter at Beethoven mistet hørselen, tenkte han ut store musikkverk uten å høre en eneste tone rent fysisk. I slike situasjoner snakker *abhidhamma* om en sinnsportprosess (*manodvārāvīthi*). Den starter med to *bhavaṅga*-

øyeblikk, men etter vibrasjon i *bhavaṅga* (*bhavaṅgacālana*) går den rett inn på vending mot sinnets port (*manodvārāvajjana*), altså trinn 8 over, og hopper over de mellomliggende trinnene (3–7). Så går den videre til javana og registrering hvis den er meget sterk, eller hopper over noen av disse leddene hvis den er svakere.

Hos en buddha eller en arahant består javana-stadiet ikke av aktive sinnsøyeblikk med sunne eller usunne røtter, men kun av funksjonelle (*kiriya*) sinnsøyeblikk med sunne røtter.

Men det finnes også en rekke andre varianter av prosessen. Hvis prosessen ikke er meget sterk, men bare sterk (*mahanta*), skjer det ingen registrering. Det vil si at vi det ikke fester seg noe i hukommelsen. Hvis prosessen er svak (*paritta*), kommer den ikke lenger enn til votthapana. Det skjer to eller tre sinnsøyeblikk med votthapana, og deretter stopper prosessen før den kommer så langt som til noe aktivt forløp (*javana*). Hvis prosessen er meget svak (*atiparitta*), skjer det bare en vibrasjon i *bhavaṅga*, og ikke noe mer.

Disse gradsforskjellene sier noe viktig om hvordan bevisstheten fungerer. Det har vært sagt at bevisstheten fungerer mer som et filter enn som et registreringsinstrument. Vi blir bombardert av sanseinntrykk så lenge vi er våkne og bevisste. Men vi får ikke samme bevisste forhold til hver eneste lyd, hvert eneste synsinntrykk, hver eneste berøring, osv., som sansene våre tar imot. Vi kan sitte og lese en bok uten å legge merket til lyden av trafikken utenfor. Vi kan sitte og lytte til musikk uten at vi legger merke til fargen på gardinene i rommet der vi sitter. Bevisstheten er i det hele tatt meget flink til å sortere bort det som den for øyeblikket regner som uvesentlig. Fra et abhidhamma-perspektiv er det rimelig å anta at i slike situasjoner blir de uinteressante sanseinntrykkene kanalisert inn i en av de svakere gradene av sinnsprosessen.

Det finnes flere nyanser og varianter, men vi skal nøye oss med disse eksemplene, siden de klart viser hovedtrekkene og gir et levende bilde av hvor komplekse og nyanserte beskrivelser av sinnet og dets forskjellige prosesser abhidhamma inneholder.

Betinget tilblivelse (*paṭiccasamuppāda*)

En gang holdt Mesteren til i byen Kammasadamma i kuruenes land. Den ærverdige Ananda gikk bort og hilste høflig og satte seg ned ved siden av ham. Da Ananda hadde satt seg, snudde han seg mot Mesteren og sa:

– Det er vidunderlig så dyp læren om den betingede tilblivelsesprosessen er, Mester, og den virker også svært dypsindig. Likevel synes jeg den er ganske lett å forstå.

– Si ikke det, Ananda. Læren om den betingede tilblivelsesprosessen både virker dyp og er dyp. Det er fordi folk ikke er klar over og forstår denne læren at de vikler seg inn i så mye forvirring, liksom i en garnflope som blir som en verkebyll, eller i villniss og kratt, og klarer ikke å fri seg fra elendighet, sorg og undergang, og heller ikke fra livets og dødens kretsløp.

Dette uttalte Buddha i *Mahānidānasutta* (*Dīgha Nikāya* 15). Og sikkert er det at det har vært mye forvirring omkring læren om betinget tilblivelse (*paṭiccasamuppāda*). Her kan det nærmest se ut som om en hel kommentartradisjon har viklet seg inn i garnfloken og hatt problemer med å finne veien ut igjen.

Det finnes flere tolkninger av *paṭiccasamuppāda*. Vi skal se på to av disse tolkningene, og jeg vil kalle dem a) tolkningen over flere liv og b) tolkningen fra øyeblikk til øyeblikk. Vi begynner med tolkningen over flere liv, som er den vi finner i *theravādas* kommentartradisjon, og som er blitt den ortodokse *theravāda*-forståelsen av *paṭiccasamuppāda*.

Siden det her er snakk om to forskjellige tolkninger, vil oversettelsen av paliterminologien bli preget av den forståelsen som tolkningen innebærer, og de enkelte leddene må derfor oversettes forskjellig i hver tolkning. Derfor blir paliordene her det eneste faste holdepunkt mellom disse to forskjellige forståelsene.

Men ikke nok med at det finnes forskjellige tolkninger. Det finnes også forskjellige versjoner, lengre og kortere, av *paṭiccasamuppāda*. Den korteste av dem lyder slik:

*Imasmiṃ sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ uppajjati,
imasmiṃ asati idaṃ na hoti, imassa nirodhā idaṃ nirujjhati* (*Majjhima Nikāya* 115).

Dette betyr: Når dette er, er det (andre), når dette oppstår, oppstår det (andre). Når dette ikke er, er ikke det (andre), når dette tar slutt, tar det (andre) slutt.

Dette kan virke forvirrende inntil vi får sortert pronomenene, så det gir bedre oversikt om vi foretar denne sorteringen og heller gjengir setningen slik:

Når A finnes, da finnes B. Når A oppstår, oppstår B.

Når A ikke finnes, finnes ikke B. Når A tar slutt, tar B slutt.

Da ser vi at dette er et generelt utsagn om årsaks- og betingelsesreaksjoner mellom A og B. Men for at et slikt utsagn skal kunne ha praktisk nytteverdi, kan det være nyttig å se hva vi skal sette inn for A og B, og vi bør også reflektere over om det utelukkende er en årsaksrelasjon som er til stede dersom B inntreffer etter A, eller om andre relasjoner også kan være mulige. *Paṭiccasamuppāda* studerer det førstnevnte av disse punktene og setter opp en rekkefølge om A som betinger, forårsaker eller påvirker B, B som betinger C, osv. En studie av hva slags forskjellige relasjoner som kan opptre mellom A og B kommer i neste kapittel, *Relasjoner (paccaya)*.

Som nevnt over finnes det flere varianter av *paṭiccasamuppāda*, men la oss her se på det som regnes som standardversjonen. Vi henter også denne fra *Majjhima Nikāya* 115:

*Avijjāpaccayā saṅkhārā,
saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ,
viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ,
nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ,
saḷāyatanaṃpaccayā phasso,
phassapaccayā vedanā,
vedanāpaccayā taṇhā,
taṇhāpaccayā upādānaṃ,
upādānapaccayā bhavo,
bhavapaccayā jāti,
jātipaccayā jarāmaraṇaṃ
sokaṃparidevaḍḍhā dukkhadomanassūpāyāsā sambhavanti.*

Hva betyr så dette? Hvordan skal vi forstå de enkelte leddene og den helheten de beskriver? Det er enklest å starte med den aller siste linjen, som betyr “slik oppstår sorg, klage, smerte,

tristhet og jammer”. Men dette antyder bare resultatet av ovenstående prosess, og det er den forutgående prosessen og forståelsen av den som er viktig.

Det ordet vi først bør se på i denne prosessbeskrivelsen, er *paccayā*, som kan oversettes som “betinget”. Videre bør vi på norsk skyte inn verbet “er” i hver linje. Dette verbet er ofte unødvendig på pali, hvis meningen ellers går greit fram av sammenhengen. Ut fra dette skal *avijjāpaccayā saṅkhārā* leses slik: *Avijjā-betinget (er) saṅkhārā*, eller om vi gjør setningen om fra passiv til aktiv: *Avijjā* betinger (former, forårsaker) *saṅkhārā*. De øvrige linjene, bortsett fra den siste, kan analyseres på samme måte.

Som vi senere skal se, kan serien like gjerne presenteres i motsatt retning, men med en litt annen grammatisk konstruksjon slik at den da slutter med at *saṅkhārā* betinges av *avijjā*. Meningen blir altså den samme, uansett rekkefølge.

Men fra dette punktet og videre bør vi følge hver tolkning for seg.

Tolkningen over flere liv

Ifølge denne tolkningen blir oversettelsen av paliteksten slik:

uvitenhet (*avijjā*) betinger kamma-dannende aktiviteter (*saṅkhāra*)
 kamma-dannende aktiviteter (*saṅkhāra*) betinger bevissthet (*viññāṇa*)
 bevissthet (*viññāṇa*) betinger sinn og materie (*nāmarūpa*)
 sinn og materie (*nāmarūpa*) betinger de seks sansefeltene (*saḷāyatana*)
 de seks sansefeltene (*saḷāyatana*) betinger sansekontakt (*phassa*)
 sansekontakt (*phassa*) betinger følelse (*vedanā*)
 følelse (*vedanā*) betinger begjær (*taṇhā*)
 begjær (*taṇhā*) betinger fastklamring (*upādāna*)
 fastklamring (*upādāna*) betinger eksistens (*bhava*)
 eksistens (*bhava*) betinger fødsel (*jāti*)
 fødsel (*jāti*) betinger alderdom og død (*jarāmaraṇa*)
 og slik oppstår sorg, klage, smerte, tristhet og jammer

Men det er ikke sikkert vi blir så mye klokere av bare å gi denne oversettelsen. Vi drar kjensel på betegnelser vi har møtt tidligere, i kapitlet om sinnselementer (*cetasika*), men her opptrer også andre uttrykk. For å forstå hvordan standardforståelsen av disse linjene er, må vi vende oss til kommentarlitteraturen. Og der oppdager vi at tolkningen er så kompleks at vi får best overblikk ved å sette den opp i tabellform:

3 tidsperioder	12 ledd	årsak og virkning i tid
fortid	1. uvitenhet (<i>avijjā</i>)	årsaker i fortiden
	2. kamma-dannende aktiviteter (<i>saṅkhāra</i>)	
nåtid	3. bevissthet (<i>viññāṇa</i> , <i>paṭisandhiviññāṇa</i>)	virksomheter i nåtiden
	4. sinn og materie (<i>nāmarūpa</i>)	
	5. seks sansefelter (<i>saḍāyatana</i>)	
	6. sansekontakt (<i>phassa</i>)	
	7. følelse (<i>vedanā</i>)	
	8. begjær (<i>taṇhā</i>)	årsaker i nåtiden
	9. fastklamring (<i>upādāna</i>)	
	10. eksistens (<i>bhava</i>)	
framtid	11. fødsel (<i>jāti</i>)	virksomheter i framtiden
	12. alderdom og død (<i>jāramaraṇa</i>)	

Tabell 17: Betinget tilblivelse, tolkning over flere liv

Serien løper over tre tidsperioder, og det er vanlig å oppfatte disse som et tidligere liv, nåværende liv og neste liv. Tolkningen er altså avhengig av en tro på gjenfødelse.

Ifølge denne tolkningen skal virkningene i nåtiden – bevissthet, sinn og materie, sansefelter, sansekontakt og følelse – skyldes årsaker i fortiden, og disse årsakene er uvitenhet (*avijjā*) og kamma-dannende aktiviteter (*saṅkhāra*). Uvitenhet om vår egen og tingenes egentlige natur får oss til å innta holdninger og foreta oss handlinger som skaper kamma, og disse holdningene og handlingene finner vi videre spesifisert som årsaker i nåtiden: begjær (*taṇhā*) som forårsaker fastklamring (*upādāna*), som igjen forårsaker eksistens (*bhava*). Dette som da kalles eksistens (*bhava*), fører senere til at vi blir født på nytt (*jāti*), og at vi deretter må gjennomløpe alderdom og død (*jāramaraṇa*), med alle de lidelser (*dukkha*) dette medfører.

Disse virkningene i framtiden vil derfor være analoge med virkninger i nåtiden. Disse anføres som bevissthet (*viññāṇa*), som i kommentarlitteraturen blir parafrasert som gjenfødelsesbevissthet (*paṭisandhiviññāṇa*) som forårsaker sinn og materie (*nāmarūpa*) som forårsaker seks sansefelter (*saḷāyatana*) og videre sansekontakt (*phassa*) og følelse (*vedanā*).

Men jo dypere vi går inn i denne tolkningen, jo mer blir vi slått av en underlig ubalanse, en merkelig mangel på symmetri og sammenheng. Slik *paṭiccasamuppāda* skildres i sutta-tekstene, gir den inntrykk av å være en konsistent prosess. Men i den tolkningen vi her har sett på, er punkt 3 til 10 klart psykologiske faktorer. De fleste av dem er cetasikaer, eller sinnselementer, og som vi tidligere har sett, har slike elementer en uhyre kort varighet. Det vil si at prosessens ledd 3 til 10, eller i det minste 3 til 7, skjer meget raskt og gjentar seg igjen og igjen. Men i ytterfløyene av denne raske og gjentatte prosessen ligger ikke bare metafysiske begreper om gjenfødelse, men et helt liv oppsummert i to ledd på begynnelsen og et annet helt liv oppsummert i to ledd på slutten. Prosesser med varighet på under et sekund kobles altså til biologiske prosesser med mange års varighet, og koblingen skjer via en meget uklar metafysikk. Og ikke nok med det. Deler av prosessen hevdes å være lik andre deler av prosessen, bare forflyttet til et tidligere eller et kommende liv. Symmetrien halter. Tolkningen er kaotisk og henger ikke på greip, og det trengs meget lange og ordrike (bort)forklaringer for å forsvare den.

Tolkningen fra øyeblikk til øyeblikk

I innledningen nevnte vi at munken Buddhadasa i Thailand kritiserte deler av abhidhamma, og det var særlig den ortodokse tolkningen av *paṭiccasamuppāda* som var gjenstand for hans kritikk. Han hevdet at *paṭiccasamuppāda* egentlig ikke sier noe som helst om gjenfødelse eller biologisk fødsel, og det er derfor feil å trekke inn flere liv i tolkningen av den. Serien bør forstås som en psykologisk prosess som gjentar seg fra øyeblikk til øyeblikk.⁶

Rent umiddelbart kan det se ut som om Buddhadasa tar feil. Punkt 11 i serien er da vitterlig *jāti*, og betyr ikke *jāti* "fødsel"? Jo, det kan det gjøre. Men hvis vi stirrer oss blinde på en enkelt ordboksforklaring og ikke kjenner bruken av idiomer og metaforer i et språk, kan vi begå mange elementære tabber. Hvis vi for eksempel hører noen si at han har sommerfugler i magen, og tolker dette som at vedkommende nettopp har fortært levende insekter, er det fare

for at vi har misforstått situasjonen en smule. På pali inngår *jāti* og andre bøyningsvarianter av ordet i mange idiomer som rent generelt betyr at noen eller noe har blitt noe, og ikke at det nødvendigvis er noen konkret, biologisk fødsel involvert. Vi kan vise et eksempel på en slik idiomatisk bruk av ordet: *Tuṭṭhi* betyr “tilfreds, glad” og *hāsa* betyr “smil, munterhet”. I en fortelling sies det om en person at han i en gitt situasjon ble *tuṭṭhijāto* og *hāsajāto*. Dette skal selvsagt ikke tolkes som at vedkommende der og da ble “født glad” og “født munter”, men bare at han i den aktuelle situasjonen *ble* glad og munter. *Jāti* med bøyingsvarianter beskriver derfor en tilstandsending, at noe blir til eller oppstår. Det kan godt tenkes at dette idiomet opprinnelig er utledet av biologisk fødsel, men i daglig betydning er det blitt mye mer generalisert. I Buddhas undervisning og i abhidhamma ser vi mange eksempler på at dagligdagse uttrykk blir brukt i mer spesialisert betydning som psykologisk fagspråk.

Det er mulig at denne idiomatiske bruken av språket var gått i glemmeboken på den tiden da kommentarene ble skrevet. Da var det ikke lenger noen som hadde pali som morsmål og daglig talespråk, og de skriftlærde som utarbeidet tolkningen over flere liv, kan ha oversatt den idiomatiske betydningen av *jāti*, slik at misforståelser på den måten snek seg inn og farget deres forståelse av tekstene.

Et annet kritisk punkt Buddhadasa anfører, er at tolkningen over flere liv innbyr til en fatalistisk sjel lære stikk i strid med Buddhas lære slik vi finner den i sutta-tekstene, og at den derfor er til hinder for buddhistisk praksis. Hvilken hensikt kan det ha å praktisere buddhistisk trening for å oppnå frigjøring fra det som gjør vondt, hvis årsakene til det ligger i ett liv og virkningene i et annet? spør han. Hvordan kan vi da noen sinne oppnå frigjøring?

La oss derfor se på *paṭiccasamuppāda* med friske øyne, og se om det er mulig å tolke den annerledes enn den tolkningen *theravādas* kommentartradisjon har sementert. Og vi skal ikke se oss om særlig lenge, før vi oppdager at det allerede i forholdsvis tidlig buddhistisk tradisjon, omtrent samtidig med at *theravādas* kommentarer med tolkningen over flere liv ble nedtegnet, faktisk også fantes skrifter som ga en helt annen tolkning. Denne finner vi f.eks. i boken *Madhyāntavibhāga* av den buddhistiske filosofen Vasubandhu. Der gir han en meget interessant parafrase over de enkelte leddene i *paṭiccasamuppāda*.

For å få bedre oversikt skal vi sette opp en tabell med paliterminologien, 3-livstolkningen, Vasubandhus parafrase på sanskrit og i oversettelse, og et forsøk på å oversette

terminologien i tråd med en tolkning der serien ikke forstås over tre liv, men som en psykologisk prosess som løper fra øyeblikk til øyeblikk.

pali	3-livstolkning	Vasubandhus parafrase, sanskrit	Vasubandhus parafrase, norsk	tolkning fra øyeblikk til øyeblikk
<i>avijjā</i>	uvitenhet	<i>chādana</i>	tilsløring	uvitenhet
<i>saṅkhārā</i>	kamma-dannende aktiviteter	<i>ropaṇa</i>	konstruksjon	motivasjoner
<i>viññāṇa</i>	bevissthet	<i>nayana</i>	føring	bevissthet
<i>nāmarūpa</i>	sinn og materie	<i>samparigrahaṇa</i>	griping	spaltning i subjekt og objekt
<i>saḷāyatana</i>	seks sansefelter	<i>pūraṇa</i>	fylling	seks sansefelter
<i>phassa</i>	sansekontakt	<i>tripariccheda</i>	trefoldig avgrensing	persepsjon
<i>vedanā</i>	følelse	<i>upabhoga</i>	opplevelser	følelse
<i>taṇhā</i>	begjær	<i>karṣaṇa</i>	tiltrekking	lengsler
<i>upādāna</i>	fastklamring	<i>nibandhana</i>	binding	involveringer
<i>bhava</i>	eksistens	<i>ābhimukhya</i>	styring	forventnings-mønstre
<i>jāti</i>	fødsel	<i>duḥkha</i>	det som gjør vondt	noe blir til
<i>jarāmaraṇa</i>	alderdom og død	<i>duḥkha</i>	det som gjør vondt	det går til grunne igjen

Tabell 18: Betinget tilblivelse, to forskjellige tolkninger samt Vasubandhus parafrase

Hvis vi forenkler dette litt og bare setter opp prosessens ledd slik de framgår i kolonnen til høyre, får vi prosessen beskrevet slik:

1. Uvitenhet former motivasjoner.
2. Motivasjonene former bevisstheten.
3. Bevisstheten former spaltning i subjekt og objekt.
4. Spaltning i subjekt og objekt former de seks sansefeltene.
5. De seks sansefeltene former persepsjonen.
6. Persepsjonen former følelsene.
7. Følelsene former lengsler.

8. Lengsler former involveringer.
9. Involveringer former forventningsmønstre.
10. Forventningsmønstre gjør at noe blir til.
11. At noe blir til gjør at det igjen går til grunne og skaper sorger og lidelser.

Rekken av tolv ledd i elleve forbindelser gir en beskrivelse av den kontinuerlige mentale prosess, som gjentar seg lynraskt fra øyeblikk til øyeblikk. Vår fundamentale uvitenhet (*avijjā*) tilslører (*chādana*) virkeligheten for oss og former eller påvirker våre motivasjoner. Disse motivasjonene bidrar igjen til å forme bevisstheten. Vår bevissthet, som er betinget av uvitenhet og interne motivasjoner, polariserer intuitivt det opplevde kontinuum i en virkelighetsoppfatning som spaltes i subjekt (*nāma*: navn) og objekt (*rūpa*: form). Her skal vi forstå subjekt som det mentale og objekt som den ytre verden.

Her kan det se ut til at *paṭiccasamuppāda* setter kjerra foran hesten. Hvordan kan det gi mening å starte innenfra, arbeide seg ut til sanseinntrykkene, og deretter gå innover i sinnets prosesser igjen? Ville det ikke være mer naturlig å begynne med sanseinntrykkene?

Sanseorganene sender ganske riktig inntrykk inn til bevisstheten. Men bevisstheten må allerede foreligge for å kunne ta imot inntrykkene, og bevisstheten er allerede predisponert for å oppfatte verden gjennom sine egne briller. Derfor kunne man muligens også forstå *saṅkhāra* som predisponeringer. Disse er formet av bevisstheten selv, og de bidrar til å forme bevisstheten. Vår bevissthet er predisponert for å oppfatte verden som delt i en indre, eller subjektiv verden (våre tanker og følelser), og en ytre, eller objektiv verden (synsinntrykk, hørselsinntrykk osv.).

Rekken av ledd i *paṭiccasamuppāda* kan like gjerne nevnes baklengs som forlengs, og en standard baklengsversjon av ovennevnte rekke kan se slik ut:

1. Sorg og lidelse kommer av at tilstander går til grunne.
2. Tilstander går til grunne fordi de er blitt til.
3. Tilstander blir til fordi vi har forventninger om det.
4. Våre forventninger skyldes av at vi involverer oss.
5. Involveringene kommer av våre lengsler.
6. Lengslene kommer av følelser.

7. Følelsene kommer av persepsjon.
8. Persepsjonene formes av de seks sansefeltene.
9. De seks sansefeltene formes av at vi spalter vår opplevelse av verden i subjekt og objekt (navn og form).
10. Vi spalter vår opplevelse av verden i subjekt og objekt (navn og form) fordi vår bevissthet er predisponert for det.
11. Bevisstheten formes av motivasjoner.
12. Motivasjonene er formet av uvitenhet.

Det er interessant å se at noen tekster, som f.eks. *Mahāpadānasutta*, har en noe kortere versjon av serien. I denne versjonen går analysen i samme retning som nevnt over, fra sorg og lidelse og nedover, men avslutningen er slik:

“Hva er det som er forutsetningen for navn og form? Hvilke betingelser er det som gjør at navn og form oppstår?”

Og da han hadde tenkt nøye og metodisk gjennom dette spørsmålet, innså han at så lenge det finnes bevissthet, finnes også navn og form. Bevisstheten er en betingelse for at navn og form skal oppstå.

Og han tenkte videre:

“Hva er det som er forutsetningen for bevisstheten? Hvilke betingelser er det som gjør at bevisstheten oppstår?”

Og da han hadde tenkt nøye og metodisk gjennom dette spørsmålet, innså han at så lenge vi skjelner mellom navn og form, finnes også bevissthet. Navn og form er en betingelse for at bevisstheten skal oppstå.

Da tenkte Vipassi, han som skulle nå oppvåkningen:

“Bevisstheten snur og vender tilbake fra navn og form, og kommer ikke videre.

Den nederste delen av ovenstående serie blir altså slik:

10. Vi spalter vår opplevelse av verden i subjekt og objekt (navn og form) fordi vår bevissthet er predisponert for det.

11. Bevisstheten formes av det at vi spalter vår opplevelse av verden i subjekt og objekt (navn og form).

Dette er muligens en eldre og mer opprinnelig versjon av *paṭiccasamuppāda* enn den som vanligvis forekommer i kommentartekstene og abhidhammalitteraturen. Det virker underlig at serien her i denne versjonen ender i noe som ser ut som et sirkelargument. Men denne sirkulariteten kan vi kanskje sammenligne med nevrovitenskapens beskrivelser av hvordan impulser speiles fram og tilbake mellom de forskjellige områdene av hjernen under prosessen med å bygge opp vår subjektive forestilling av bevissthet.

Her får vi altså en beskrivelse av en lynrask prosess som skjer igjen og igjen fra øyeblikk til øyeblikk. Denne tolkningen støttes i vår tid av munken Buddhadasa og psykologer som f.eks. Rune E.A. Johansson.⁷

Sthiramati skrev en kommentar til Vasubandhus *Madhyāntavibhāga*. Han var klar over disse to tolkningsversjonene, og sier at det finnes to slags prosesser. Den ene er bevegelsen fra det ene øyeblikket til det andre, i en rekke øyeblikk som er ansvarlige for hva vi opplever av godt og vondt her i livet. Den andre er bevegelsen fra det ene livet til det neste. Dette verset, sier han, med referanse til vers 1.11, der de ovennnevnte parafrasene står, “handler om førstnevnte bevegelse”, altså fra øyeblikk til øyeblikk. Det vil si at han støtter en psykologisk tolkningsmodell fra øyeblikk til øyeblikk framfor en metafysisk tolkningsmodell over flere liv.

Vasubandhus parafrase gir en interessant psykologisk beskrivelse av vår tilværelse, og siden *paṭiccasamuppāda* er en så viktig del av forståelsen av Buddhas lære, kan det være bryet verd å gå gjennom den en gang til med støtte i Vasubandhus parafrase. Uvitenheten beskrives som tilsløring (*chādana*). Vi ser ikke virkeligheten slik den egentlig er. Men vi har en medfødt tendens til å søke mønstre og meninger i tilværelsen. Denne tendensen er oss til god hjelp i mange praktiske situasjoner, men den har lett for å bli så sterk at den konstruerer (*ropaṇa*) mønstre og betydninger selv der hvor det ikke finnes noen. Vi kan betrakte skyene og se de mest fantastiske eventyrfigurer der oppe. Disse mentale konstruksjonene former bevisstheten og legger føringer (*nayana*) for vår måte å oppfatte virkeligheten på. Vi spalter virkeligheten i den som griper (subjektet) og det som gripes (objektet) (*samparigrahaṇa*), og fyller (*pūraṇa*) den med inntrykk fra sansene våre. Persepsjonsprosessen beskrives meget presist som

avgrensing (*pariccheda*). Vi bombarderes av utallige sanseinntrykk hvert sekund og ville ha blitt helt overveldet og handlingslammet om ikke bevissthet og persepsjonsprosess hadde fungert som et filter. De velger ut spesielle sanseinntrykk, følelser og tanker og tildeler dem større oppmerksomhet. Vi retter søkelyset mot enkeltheter og konsentrerer oss om dem slik at vi eventuelt kan treffe et valg. På den måten avgrenser vi virkeligheten til noen få opplevelser (*upabhoga*) som gis en egen følelsesvalør. Sett at vi hører lyden av en harpe og liker den. Vi tiltrekkes (*karṣaṇa*) av de opplevelsene vi liker og binder oss (*nibandhana*) til dem, slik at de styrer (*ābhimukhya*) handlingsmønstrene våre. I det konkrete eksempelet med harpen vil den positive følelseopplevelsen få oss til å ønske mer. Vi oppsøke situasjoner (går på konserter, kjøper CD-er) der vi kan høre mer harpemusikk. Kanskje kjøper vi en harpe og lærer oss å spille. Vi bygger opp forventningsmønstre der vi vil ha mer av den gode opplevelsen. Vi kan også tenke oss et negativt eksempel, der vi hører musikk som byr oss imot. Dette vil bygge opp et ønske om å unngå å høre slik musikk senere, og vi reagerer med motvilje og slår av TV eller radio hvis vi uforvarende kommer over et program med slik musikk. Disse positive eller negative forventningsmønstrene vil derfor styre hvilke situasjoner vi oppsøker og hvilke begivenheter vi kommer ut for, hva som blir til i livet vårt. Men siden vi på den måten binder oss til flyktige opplevelser, vil vi oppleve at det gjør vondt (*duḥkha*), fordi virkeligheten ikke er i stand til å oppfylle de urealistiske forventningsmønstrene vi skaper oss, og det oppstår sorg når disse vanestyrte opplevelsene svikter og blir borte.. Slik trekkes vi med i en stadig runddans fra sekund til sekund.

På denne måten gir *paṭiccasamuppāda* en analyse av hvorfor vi opplever sorg, frustrasjoner, smerte og ubehag. Den gir også en syntese der den setter sammen forskjellige elementer fra andre av abhidhammas analyser, og viser hvordan det ene elementet legger føringer for det neste. Men det er ikke ment å være noen deterministisk eller fatalistisk prosess. I mange tekster presiserer Buddha at man kan bryte ut av sirkelen på et hvilket som helst stadium hvis man klarer å gjennomskue den. Da kan man bryte automatikken og slippe taket, slik at det ene leddet ikke lenger nødvendigvis fører til det neste. Dette er veien til frihet.

Relasjoner (paccaya)

De forskjellige prosessene som beskrives i abhidhamma forutsetter en kausalitet, en lære om årsak og virkning. Vi har allerede sett på en kortversjon av buddhismens kausalitetslære i forrige kapittel:

Når A finnes, da finnes B. Når A oppstår, oppstår B.

Når A ikke finnes, finnes ikke B. Når A tar slutt, tar B slutt.

Men dette er som sagt kortversjonen. I abhidhamma blir relasjonslæren nyansert og spesifisert som en rekke forskjellige former for årsak, betingelse eller påvirkning. Disse kalles paccaya, som kan oversettes som “betingelser” eller “relasjoner” mellom fenomener.

Abhidhammaboken *Paṭṭhāna* gir en liste på hele 24 slike relasjoner. Disse relasjonene har i første rekke til hensikt å forklare årsaks- og betingelsesforholdene mellom elementer og prosesser i sinnet. De har derfor en etisk undertone, slik hele abhidhammas psykologi har.

Abhidhamma sier videre at intet fenomen oppstår som følge av bare én relasjon. Alle sammensatte fenomener oppstår som følge av en kombinasjon av flere av de følgende relasjonene. De beskriver derfor ikke en ren kausalitetsprosess der ett fenomen gir opphav til et annet fenomen, men tegner til sammen et finmasket og nyansert nett av relasjoner som sinnselementer (cetasika) og sinnsøyeblikk (citta) kan ha til hverandre.

1. Rotrelasjon (hetupaccaya)

Som tidligere nevnt regner buddhistisk psykologi med tre sunne (kusala) og tre usunne (akusala) røtter i sinnet, og disse etiske røttene kalles hetu, som ellers også kan bety “årsak” i mer generell betydning. Men i denne sammenheng står hetu altså for disse seks røttene. De tre sunne røttene er vennlighet (*mettā*), gavmildhet (*dāna*) og visdom (*paññā*), mens de tre usunne er hat (dosa), grådighet (lobha) og uvitenhet (moha). Alle sinnstilstander eller sinnsøyeblikk som inneholder eller skyldes en eller flere av disse røttene, står i rotrelasjon til

den underliggende roten, som altså betinger eller preger sinnsøyeblikket. Alle usunne handlinger, som løgn, tyveri, drap, utroskap osv., kort sagt alle handlinger som skaper sorg og ulykke blant oss mennesker, står i en rotrelasjon til en eller flere av de usunne røttene. Om vi sjekker nyhetsbildet en tilfeldig valgt dag, vil vi finne at en meget høy prosentandel av mediaoppslagene skyldes en av de tre usunne røttene.

Men det er mulig å trene sinnet til å gjennomskue sin egen funksjon, slik at vi oppdager usunne rottendenser før de slår ut i handling. Da kan vi bevisst unngå å la dem styre oss. Og vi kan oppdage sunne rottendenser mens de fortsatt bare er i sin spede begynnelse, og da har vi muligheten til å hegne om dem og la dem komme til utvikling i vårt eget sinn, slik at våre tanker, holdninger og handlinger blir preget av sunne rotrelasjoner.

2. Objektrelasjoner (*ārammaṇapaccaya*)

Ethvert sinnsøyeblikk har et objekt (*ārammaṇa*). Uten slike objekter kan heller ikke subjektet (sinnet) eksistere. Synsbevissthet (*cakkhuviññāṇa*) har synlige former (*rūpa*) som objekt, hørselsbevissthet (*sotaviññāṇa*) har lyder (*sadda*) som objekt, osv. Ingen bevissthetsform kan eksistere uten et objekt (*ārammaṇa*), men objektet kan være eksisterende (*bhūtena*), det vil si et reelt eller “objektivt” objekt, eller det kan være ikke-eksisterende (*abhūtena*), det vil si et imaginært eller “subjektivt” objekt. Det er altså ikke bare den objektive omverden som kan fungere som objekt for sinnsøyeblikkene. Våre indre tanker, følelser, fantasier og drømmer kan også fungere som sinnets objekter, og det samme kan minner om fortidige hendelser eller planer og drømmer om framtidige hendelser gjøre.

Subjektet kan altså ikke eksistere uten noe objekt. Men objektet har på sin side eksistens bare i den grad det oppfattes av et subjekt. Buddhismen forfekter derfor verken naiv idealisme eller naiv realisme, men hevder en middelvei som legger vekten på det dynamiske samspillet mellom subjekt og objekt fra øyeblikk til øyeblikk.

3. Dominansrelasjoner (*adhipatipaccaya*)

Vi blir kontinuerlig bombardert av sanseintrykk som vi kan reagere på. Men vi reagerer ikke like sterkt på alle. Noen melodier går umiddelbart til hjertet, og vi liker dem og hører dem

gjærne om igjen. Andre går inn det ene øret og ut det andre. Noen blomster legger vi merke til fordi vi synes de er vakrere enn andre. I disse eksemplene snakker vi om en objektdominans (*ārammaṇapaccaya*), eller et objekt som kommer i dominansrelasjon. Vi legger mer merke til denne melodien, denne blomsten, dette mennesket, osv. enn til andre.

En annen form for dominansrelasjon kan oppstå når intensjonen eller viljen får overtaket over andre tilbøyeligheter. Vi finner f.eks. en lommebok full av penger, og vi kunne kanskje ha stukket den unna og beholdt den uten at noen andre ville få vite at det var vi som tok den. Men inne i lommeboka finner vi adressen til eieren, og vi tar kontakt med vedkommende og leverer lommeboka. I dette tilfellet er det medfølelse, respekt for oss selv og andre, kort sagt viljen til å gjøre det som er rett og riktig, som dominerer over øyeblikkets grådighetsinnskyttelse som ville ha oss til å beholde lommeboka. Denne intensjonen eller viljen oppstår da i samme øyeblikk som impulsen til å beholde lommeboka, men fordi viljen dominerer over den umiddelbare impulsen, slik at denne ikke når fram til å bli realisert, kalles den en relasjon oppstått i samme øyeblikk (*sahajātapaccaya*).

Dominansrelasjoner opptrer altså når vi føler at sinnet har bestemte preferanser, eller når vi treffer bevisste valg.

4. Kontinuitetsrelasjon (*anantarapaccaya*)

5. Umiddelbar kontinuitetsrelasjon (*samanantarapaccaya*)

Disse to relasjonene er nesten identiske, og derfor behandler vi dem under ett. Kontinuitetsrelasjoner opptrer gjerne i serie, og gjennom den akkumulerte effekten av dem forårsaker de en reaksjon. Disse relasjonene kan illustreres ved en mann som skal hogge ned et tre. Hvert økehogg bidrar til sluttresultatet, og er derved å anse som kontinuitetsrelasjoner. Det siste og avgjørende hogget som får treet til å falle, er da å anse som den umiddelbare kontinuitetsrelasjonen (*samanantarapaccaya*), men uten rekken av forutgående hogg ville det siste hogget ikke ha fått den virkningen det får. Den umiddelbare kontinuitetsrelasjonen kan også ses som dråpen som får begeret til å flyte over. Disse to kontinuitetsrelasjonene står derfor den klassiske fysikkens kausalitetsbegrep nokså nær.

I sinnets prosesser betyr disse to relasjonene at et gitt sinnsøyeblikk vil påvirke neste sinnsøyeblikk, og at sinnet påvirkes av alle forutgående sinnsøyeblikk (*anantarapaccaya*), men

kanskje sterkest og mest direkte av det umiddelbart forutgående sinnsøyeblikket (samanatarapaccaya).

6. Sameksistensrelasjon (*sahajātapaccaya*)

Sahajāta betyr egentlig “født samtidig”, og denne relasjonen beskriver forholdet mellom fenomener som oppstår og opptrer samtidig med hverandre. Når et fenomen oppstår, oppstår det sammen med sine virkninger, det vil si at årsaken og virkningene opptrer samtidig. Da kalles det en sameksistensrelasjon. Et eksempel er sola. Når sola skinner, ser vi lys og føler varme. Varmen og lyset fra sola står derfor i sameksistensrelasjon til hverandre. Når det ene fenomenet opptrer, opptrer også det andre, selv om det ikke er noe direkte årsaksforhold mellom dem. Men selv om sola er årsak til disse to fenomenene, snakker man også om sameksistensrelasjon mellom sola selv og det lyset og den varmen den forårsaker, siden begge disse virkningene opptrer samtidig med årsaken, sola.

I sinnet eksisterer det en sameksistensrelasjon mellom et sinnsøyeblikk og alle de sinnselementene som finnes i dette øyeblikket.

7. Gjensidighetsrelasjon (*aññamaññapaccaya*)

Dette betyr ganske enkelt at to eller flere fenomener er gjensidig avhengig av hverandre for å kunne oppstå eller eksistere. Sinnsøyeblikkene (*citta*) er avhengige av sinnselementene (*cetasika*) for å ha noen eksistens, men sinnselementene er også avhengige av sinnsøyeblikkene. Uten dem finnes de ikke. En mer konkret illustrasjon av gjensidighetsrelasjonen er om man bygger en trekantet pyramide av tre fyrstikker som støtter hverandre. Faller en av dem, faller de alle.

Det finnes også en gjensidighetsrelasjon mellom bevissthetsen og omverdenen, mellom subjekt og objekt, og denne relasjonen brukte senere Vasubandhu som utgangspunkt for sin tomhetslære. Det han kaller tomhet (*śūnyatā*), forklarer han som nettopp dette forholdet mellom subjekt og objekt. Verken subjekt eller objekt kan eksistere i isolasjon. De eksisterer bare i forhold til hverandre, og derfor er hver av dem i seg selv tomme. Relasjonen mellom dem er det som skaper den mangfoldige verden vi opplever fra sekund til sekund.⁸

8. Støtterelasjon (*nissayapaccaya*)

9. Nødvendig støtterelasjon (*upanissayapaccaya*)

Støtterelasjoner, som også kan kalles avhengighetsrelasjoner, er relasjoner mellom et element som trenger et annet element som grunnlag for at det selv skal kunne opptre.

Sameksistensrelasjoner (*sahajātapaccaya*) kan også fungere som støtterelasjoner (*nissayapaccaya*), men ellers brukes denne betegnelsen vanligvis om forholdet mellom et fenomen og et annet, allerede foreliggende fenomen. Hvis vi skal kunne få en synsopplevelse, forutsettes det at øyet fungerer, at synsbevisstheten fungerer og at øyet treffes av lysstråler utenfra, fra et synsobjekt. Her vil alle disse tre elementene – øye, synsbevissthet og synsobjekt – være støtterelasjoner for at vi skal kunne oppleve at vi ser noe.

Noen støtterelasjoner er ikke ubetinget nødvendige. Jeg er litt nærsynt, og ser omgivelsene bedre hvis jeg bruker briller. Brillene fungerer derfor som nok en støtterelasjon for min synsopplevelse. Men jeg kan se og orientere meg også uten brillene. Hvis derimot selve øynene skulle bli ødelagt, ville jeg ikke kunne se noe som helst. Derfor fungerer brillene bare som støtterelasjon (*nissayapaccaya*) for synsopplevelsen, mens øynene fungerer som nødvendig støtterelasjon (*upanissayapaccaya*).

10. Forhåndsrelasjon (*purejātapaccaya*)

Alt det som finnes på forhånd og som influerer på noe, står i en forhåndsrelasjon, eller “blitt til før”-relasjon, til dette sistnevnte. Øyet må eksistere for at vi skal kunne se noe, så derfor står øyet i en forhåndsrelasjon til synsopplevelsen.

11. Etterhåndsrelasjon (*pacchājātapaccaya*)

Pacchājāta betyr “blitt til etterpå”. Et konkret eksempel på en etterhåndsrelasjon er forholdet mellom regnvannet og et tre. Treet står der allerede. Så kommer regnet, og treet suger vannet opp gjennom røttene. Da sier man at regnvannet står i en etterhåndsrelasjon til treet. Det nærer og påvirker treet, men var ikke der på forhånd. Det er kommet til i etterhånd.

12. Øvingsrelasjon (*āsevanapaccaya*)

Āsevana kan forstås som gjentakelser av tanker og handlinger for å øve inn en bestemt holdning, altså bevisst praksis, øvelse eller trening. Når man sier at øvelse gjør mester, handler det om det samme fenomenet som denne øvingsrelasjonen beskriver.

I buddhistiske tradisjoner har man stor tro på at øving eller praksis kan gi gode resultater. Det finnes en rekke forskjellige treningsprogrammer. Hele den åttedelte veien kan ses som et slikt treningsprogram. I tillegg anbefales det å øve gode og positive holdninger, øve seg i gode gjerninger og øve meditasjon for å oppnå innsikt. Det har vært sagt at mens andre religioner har en troslære, er det i buddhismen handlingslæren eller læren om sunn praksis, som inntar en tilsvarende posisjon. Buddhismen gir dermed uttrykk for en optimisme, en tro på at det nytter. Denne kommer godt til uttrykk i vers 122 i Dhammapada:

Man bør ikke undervurdere det gode
og tenke: "Det kommer nok ikke til meg."
For selv ei vannkrukke fylles til slutt
av dråper som faller en etter en,
så selv om han samler det litt etter litt
så fylles den gode av godhet.

Øvingsrelasjonen har derfor en helt sentral plass i buddhistisk tenkning, og vi skal se nærmere på øvingsmetodene i neste kapittel, *Utvikling av sinnet*.

13. Handlingsrelasjon (*kammapaccaya*)

14. Resultatrelasjon (*vipākapaccaya*)

Kamma, kanskje bedre kjent under sanskrit-betegnelsen karma, betyr handling. Men i buddhismen er begrepet gitt en mer avgrenset definisjon. Kamma betyr *villet* handling, eller intensjonshandling. Handlingsrelasjonen består mellom en intensjonell handling og dens resultat. Intensjonshandlingen kan påvirke andre og samtidige elementer i sinnet eller i den fysiske verden, og i så fall er det snakk om en samtidig (*sahajāta*) handlingsrelasjon. Men

intensjonshandlinger i fortid kan også virke inn, og i slike tilfeller sier man at handlingsrelasjonen strekker seg over tid (*nānakkhaṇika*). Disse handlingsrelasjonene dreier seg altså om intensjonshandlinger, om etiske valg. Resultatrelasjonen har direkte sammenheng med handlingsrelasjonen, siden *vipāka*, egentlig “frukt”, her brukes om resultatene av intensjonshandlinger (kamma).

Siden kamma kan virke enten i samme øyeblikk eller over tid, kan det ofte være vanskelig å vite nøyaktig hvilke etiske valg i nåtid eller fortid som forårsaker et gitt resultat (*vipāka*) i nåtiden. Derfor frarådes det på det sterkeste å spekulere over slike kamma-årsaker, og prøver man å utrede det komplekse kamma-nettverket bakover i tid, setter man sin mentale helse i fare, sies det. Dette er derfor feil å prøve å bruke kamma som forklaringsmodell for hvorfor ting skjer. I *Aṅguttara Nikāya* 2, 80 sier Buddha det slik:

Det finnes fire temaer som man ikke bør spekulere over, fordi slike spekulasjoner lett kan føre til galskap og sinnsforvirring. Hvilke fire?

Det er spekulasjoner omkring de våknes egenskaper, spekulasjoner om meditasjonens omfang for en som mediterer, spekulasjoner om årsaker og virkninger og spekulasjoner om verden. Disse fire temaene bør man la være å spekulere over, for slike spekulasjoner fører lett til galskap og sinnsforvirring.

Bedre er det å være seg bevisst at ethvert etisk valg, enhver intensjonshandling her og nå, vil flette seg inn i dette kamma-nettet. Sunne handlinger vil medføre sunne resultater, og usunne handlinger vil medføre usunne resultater. Det finnes ikke noen garanti for at en positiv intensjon eller god kamma som utføres her og nå, automatisk vil gi gode resultater umiddelbart. Det finnes jo så mange tidligere handlinger som kan influere på resultatet. Men enhver god handling vil øke sjansene for gode resultater. Og på samme måte vil enhver dårlig handling øke sjansene for dårlige resultater. Derfor er det klokt å ha gode intensjoner og utføre gode handlinger, for disse vil kunne akkumuleres og øke sjansene for gode resultater.

Noen har spekulert over dette og prøvd å gi kamma-begrepet en metafysisk forklaring. Men det hele kan ses som elementær psykologi. Hvis vi er vennlige og gir naboen et lite smil og noen vennlige ord når det passer seg slik, er det ikke sikkert at han vil smile tilbake akkurat den dagen. Han kan ha tannpine eller personlige bekymringer. Men over tid er det stor

sannsynlighet for at vennligheten vil smitte over på naboen, og at du får et smil og noen vennlige ord tilbake. Slik bygger du opp et positivt mellommenneskelig klima dere imellom, og hver vennlig handling eller gest vil styrke denne vennskapskontoen. I buddhismen sier man at enhver god gjerning bidrar til å akkumulere *puñña*, som kan oversettes med “forråd av gode fortjenester”, og man snakker også om å kunne overføre *puñña* til andre. Meningen med uttrykket er nettopp dette at mange bekker små av god kamma vil kunne vokse til en stor å av gode resultater som alle får del i.

Brukt på denne måten blir kamma-idéen ikke en mekanistisk eller metafysisk forklaringsmodell på hvorfor tingene er som de er, men snarere et dynamisk verktøy for å utvikle både sitt eget sinn og forholdet til medmenneskene.

15. Næringsrelasjon (āhārapaccaya)

Næring (*āhāra*) kan være både materiell og immateriell. Den materielle næringen er naturligvis mat, som er nødvendig for at kropp og sinn skal fungere. Men abhidhamma er i første rekke psykologi, ikke ernæringslære, så derfor er det den immaterielle næringen som er viktigst i denne forbindelse. Med immateriell næring menes sanseinstrykk, som gir sinnet næring, intensjoner, som gir næring til holdninger, ord og handlinger, og bevisstheten, som også gir sinnet næring i form av tanker, følelser, minner, intensjoner osv.

En næringsrelasjon opptrer derfor når et sanseinstrykk, en intensjon eller en tanke bidrar til å styrke og opprettholde en tendens eller et fenomen i sinnet.

16. Kontrollrelasjon (indriyapaccaya)

En kontrollrelasjon opptrer når et element innvirker på andre elementer og styrer den retningen de skal ta. Sansene står i kontrollrelasjon til sanseinstrykkene. Sinnet står i kontrollrelasjon til reaksjoner og handlinger. Og bevissthet, oppmerksomhet, konsentrasjon og andre elementer i sinnet står i kontrollrelasjon til vår forståelse, innsikt og atferd.

17. Meditasjonsrelasjon (jhānapaccaya)

Som vi har sett over, finnes det en rekke suksessivt dypere meditasjonstilstander (*jhāna*). De viktigste egenskapene i disse dypmeditasjonene er innledende tenkning (*vitakka*), fastholdende tenkning (*vicāra*), interesse eller glede (*pīti*), velvære eller lykke (*sukha*) og fokusering på ett punkt (*ekaggatā*). I tillegg kommer indre glede (*somanassa*), sorg (*domanassa*) og sinnslikevekt (*upekkhā*). Meditasjonen kan gi sterke opplevelser av for eksempel glede og fryd, men en feilaktig eller uheldig meditasjon kan også gi sorg eller indre smerte (*domanassa*). Meditasjonen forsterker disse følelsene slik at de lett kan få virkninger også utover meditasjonsstunden. I slike tilfeller vil da disse meditasjonsopplevelsene stå i en meditasjonsrelasjon til vår sinnstilstand også etter meditasjonen.

18. Utviklingsrelasjon (maggapaccaya)

Magga betyr egentlig “vei”, men siden det her er snakk om positiv utvikling i samsvar med den åttedelte veien (*aṭṭhaṅgika magga*), eller negativ utvikling i strid med den åttedelte veien, foretrekker jeg heller å snakke om utviklingsrelasjon enn veirelasjon. Dersom man praktiserer rett syn (*sammādiṭṭhi*), rett beslutning (*sammāsaṅkappa*), rett tale (*sammāvāca*), rett handling (*sammākammanta*), rett levevei (*sammāājīva*), rett bestrebelse (*sammāvāyāma*), rett oppmerksomhet (*sammāsati*) og rett konsentrasjon (*sammāsamādhi*), vil disse gi gode resultater. Man utvikler sine beste sider, og de vil da stå i en utviklingsrelasjon til disse gode resultatene.

Hvis man i stedet har vrangforestillinger, lyver, dreper, er uoppmerksom og ukonsentrert osv., vil det medføre dårlige resultater. Man utvikler de dårlige sidene ved seg selv. I så fall står disse uheldige egenskapene og handlingene i en utviklingsrelasjon til disse dårlige resultatene.

19. Forbindelsesrelasjon (sampayuttapaccaya)

20. Ikke-forbindelsesrelasjon (vippayuttapaccaya)

21. Eksistensrelasjon (atthipaccaya)

22. Ikke-eksistensrelasjon (natthipaccaya)

23. *Fraværrelasjon (vigatapaccaya)*

24. *Nærværrelasjon (avigatapaccaya)*

Disse tre siste relasjonsparene er temmelig like, og kommentatorene forteller at de er satt inn bare for å dekke eventuelle relasjoner som ikke blir fanget opp av de forutgående kategoriene. De beskriver forhold der et fenomens tilstedeværelse eller mangel på tilstedeværelse på en eller annen måte influerer på et annet fenomen. Alle sinnsøyeblikk og sinnselementer relaterer seg til hverandre ved at de enten er forbundet med hverandre, at de eksisterer i samtid eller fortid, eller at de har et nærvær, eller de relaterer seg til hverandre ved at de ikke er forbundet med hverandre, at de ikke eksisterer, eller at de er fraværende. Disse relasjonene kan ta forskjellige former, og disse er nærmere angitt i de forutgående kategoriene, så det skulle ikke være nødvendig å si noe mer om dem her.

Utvikling av sinnet (*bhāvana*)

Etter analyse og syntese kommer vi omsider til praktiske anvisninger. Hvordan kan vi nyttiggjøre oss det enorme fondet av teoretisk kunnskap som ligger i abhidhamma? De mest konkrete og detaljerte praksisveiledningene finner vi ikke i abhidhamma, men i suttaene, i de mange veiledningene Buddha ga til munkene og legfolk. Men abhidhamma inneholder en oppsummering av de mange praksismetodene, og selv om denne er noe summarisk, kan det være nyttig å avrunde med denne, for slik å poengtere at abhidhamma er verdiløs så lenge den blir liggende som død kapital, så lenge man ikke bruker den aktivt til selverkjennelse og utvikling.

Mange tenker hovedsakelig på meditasjon i forbindelse med *bhāvana*. Ordet *bhāvana* betyr utvikling eller utviklingsarbeid, det å få noe til å vokse, utvikle seg og bli til. Og meditasjon er ganske riktig en viktig metode for å utvikle sinnet. Men den er ikke den eneste. Utvikling av sinnet handler også om å utvikle gode og positive holdninger, som vennlighet, medfølelse, toleranse og tålmodighet. Utvikling av sinnet handler også om handlinger, om å praktisere gavmildhet og hjelpsomhet og generelt prøve å være til glede, hjelp og nytte for andre. Utvikling av sinnet handler også om å utvikle den rent intellektuelle forståelsen av sinnet og dets relasjoner, slik abhidhamma er et eksempel på.

Men selv om utvikling av sinnet er et tema med mange fasetter og innfallsvinkler, er likevel meditasjon til stor nytte også for utvikling av holdninger, utvikling av positive vaner og positive handlinger, og for å vinne fram til en dypere og mer personlig preget intellektuell forståelse av virkeligheten slik vi opplever den.

I abhidhamma er de mange meditasjonsmetodene samlet under to hovedkategorier: konsentrasjon (*samatha*) og innsikt (*vipassanā*). De forskjellige konsentrasjonsmetodene gir i første rekke ro i sinnet. Tankeprosessene faller gradvis til ro, og sinnet fokuseres på ett punkt. Dette gir en dyp indre fred. Men konsentrasjonstreningen kan ikke føre helt fram til det endelige mål, som er forståelse, lindring (*nibbāna*) og frigjøring (*vimokkha*). Det er det bare innsiktstreningen (*vipassanā*) som kan gjøre.

Siden dette ikke er tenkt som noen lærebok i meditasjon, skal vi begrense oss til å nevne de viktigste metodene uten å gå inn på praktiske veiledninger. Den som ønsker å prøve

ut disse meditasjonsmetodene, bør fortrinnsvis finne en kyndig og erfaren meditasjonslærer som kan gi direkte undervisning. Dersom en slik lærer ikke er tilgjengelig, kan bøker med veiledninger være til en viss hjelp.⁹

Konsentrasjon (samatha)

Abhidhammalitteraturen angir hele førti forskjellige metoder for å oppnå konsentrasjon. Felles for dem alle er at man velger et emne, et meditasjonsobjekt, og konsentrerer seg om dette. Når man oppdager at tankene flakker bort fra objektet, noe de ofte vil gjøre, særlig på begynnelsen av treningen, bringer man dem rolig tilbake til objektet igjen, gang på gang, inntil man etter lang tids trening lærer seg å holde fokus på objektet i lengre tid om gangen. Når konsentrasjonen blir stabil, kan man deretter eventuelt gå videre inn i dypmeditasjonene (*jhāna*), som beskrevet i et tidligere kapittel. Men det er viktig å være klar over at ikke alle former for samatha skal klassifiseres som *jhāna*. Abhidhamma omtaler tre forskjellige former eller stadier av *samādhi*, som er det samme som samatha, altså konsentrasjon. Den ene er *khaṇikasamādhi*, det vil si konsentrasjon fra øyeblikk til øyeblikk. En slik form for konsentrasjon trenger ikke være festet på ett objekt, men kan flyttes fra objekt til objekt alt etter hva som er aktuelt i øyeblikket. Neste form kalles *upacārasamādhi*, som kan oversettes som nærkonsentrasjon. Denne kan videre fordypes til *appanāsamādhi*, fullkonsentrasjon, der man går inn i *jhāna*, en dypmeditasjonstilstand.

De førti meditasjonsobjektene er fordelt på forskjellige grupper. Ti av disse er de såkalte *kasiṇa*-meditasjonene. En *kasiṇa* er et ytre objekt som man sitter og ser på. Det kan være en leirskive på størrelse med en tallerken, det kan være vann, luft, en flamme eller en eller annen farge. Etter lang trening fester det seg et bilde av *kasiṇaen* i sinnet, slik at den mediterende ikke lenger er avhengig av et ytre objekt, men kan se det mentale bildet av den valgte *kasiṇaen* for seg når han måtte ønske det. Ved hjelp av en slik *kasiṇa* skal man kunne oppnå en så dyp konsentrasjon at man går inn i dypmeditasjon (*jhāna*).

En annen gruppe er ti stadier av forfall, der man betrakter et lik i forskjellige stadier av forråtnelse og oppløsning. I tidligere tider hadde man egne likplasser i skogen i India, der man la de døde åpent på marken i stedet for å begrave eller brenne dem. Den som ville meditere på forfall, kunne gå og sette seg på en slik likplass og få en meget direkte

anskuelighetsundervisning i livets forgjengelighet. De som ønsker å praktisere denne metoden i dag, er i hovedsak henvist til å bruke fantasien, men det hender at munkene kan få tillatelse til å overvære en obduksjon. I flere buddhistklostre er det heller ikke uvanlig at man har et skjelett stående ved en meditasjonsplass, slik at de som ønsker å meditere over kroppens forgjengelighet, kan benytte denne plassen.

En tredje gruppe er de ti betraktningene, der man tenker på Buddha, hans lære og munkeordenen og reflekterer over deres gode egenskaper. Videre kan man reflektere over god moral eller gavmildhet, tenke på gudene, på fred eller på døden.

Rent umiddelbart kan det virke en smule morbid å bruke død og forgjengelighet som meditasjonsobjekt. De fleste av oss liker ikke å tenke på døden. For noen kan frykten for døden bli så påtrengende at det blir et reelt problem for dem i hverdagen. I slike tilfeller kan meditasjon på døden, der vi venner oss til tanken på at døden er en uunngåelig del av livet, fungere som terapi. Ved at vi venner oss til tanken på at vi skal dø, kan vi ta brodden av dødsfrykten, og bevisstheten om dødens ufravikelighet kan også lære oss å sette større pris på livet mens vi har det. Men selv om døden som meditasjonsobjekt kan være en god metode for noen, er det ikke nødvendigvis noe som passer like godt for alle.

En annen metode er å rette oppmerksomheten mot kroppen eller pusten, og betrakte disse. I nyere tid brukes betraktning av kroppen eller pusten også ofte som utgangspunkt for innsiktstrening (*vipassanā*). Dette understreker det faktum at det på ingen måte er noe vanntett skott mellom konsentrasjon og innsikt. Både *abhidhamma* og andre tidlige tekster anbefaler sterkt å kombinere disse metodene, slik at konsentrasjonen hjelper til å utvikle innsikt, og innsikten hjelper til å utvikle konsentrasjon.

Av de gjenværende meditasjonsobjektene i denne gruppen på førti objekter har vi først de fire positive holdningene (*brahmavihāra*), det vil si betraktning av vennlighet (*mettā*), medfølelse (*karuṇā*), glede på andres vegne (*muditā*) og nøktern sinnsro (*upekkhā*).

Meditasjon over vennlighet (*mettā*) er en metode som kan kombineres med en hvilken som helst annen meditasjonsmetode, og mange meditasjonslærere anbefaler å sette av litt tid til dette. En vanlig metode er denne: Den mediterende setter først seg selv i fokus. Ønsk deg selv alt godt. Bruk gjerne litt tid til å spesifisere ønskene, omtrent slik: "Jeg håper jeg kan beholde helsen og være sunn og frisk. Jeg håper jeg kan ha det godt sammen med mine nærmeste. Jeg håper jeg kan slippe bekymringer av alle slag, jeg håper jeg kan ha et godt

forhold til venner og til kolleger på arbeidsplassen”, osv. Når den mediterende på denne måten har etablert en positiv holdning overfor seg selv, prøver han (Jeg kunne naturligvis gjerne ha skrevet “hun”, men slik veksling mellom kjønnspronomenene kan lett føles noe søkt og kunstig. Derfor ber jeg leseren tilgi at jeg gjennomgående skriver det tradisjonelle “han”, og oppfordrer leseren til selv å skifte ut “han” med “hun” der det føles naturlig.) å se for seg en person som står ham nær, en han er glad i, og tenker de samme gode tankene om vedkommende: Jeg håper at X kan beholde helsen og være sunn og frisk, osv. Deretter er det på tide å utvide sirkelen, litt om gangen: Jeg håper at alle her i rommet, her i huset, i distriktet, i landet, i hele verden kan være sunne og friske, osv. Eller, etter å ha omfattet en nær og kjær person med disse gode tankene, kan man i stedet prøve å se for seg en person man har et nøytralt forhold til: Jeg håper at Y kan beholde helsen, osv. Deretter kan man prøve å se for seg en person man kanskje har et noe anstrengt forhold til, og omfatte denne personen med de samme gode tankene og ønskene, og mene det ærlig og oppriktig. Dette kan være en større utfordring for mange. Etter at man har brukt litt tid på å øve opp en vennlig og positiv holdning på denne måten, blir neste oppgave å ta med seg denne holdningen ut i hverdagen og la den komme til uttrykk i møte med andre mennesker.

Videre kan man meditere over matens motbydelighet, over de materielle grunnelementene og over de formløse tilstandene, som er det uendelige roms plan (*ākāśānañcāyatana*), den uendelige bevissthetens plan (*viññāṇañcāyatana*), intethetens plan (*ākīñcaññāyatana*) og planet der det verken finnes bevissthet eller ikke bevissthet (*nevasaññānāsaññāyatana*).

De fleste av disse kategoriene har vi omtalt tidligere. Meditasjon over matens motbydelighet må ses som en terapeutisk metode for storspisere. Og dette gir også en nøkkel til bedre forståelse av denne noe forvirrende ansamlingen av forskjellige meditasjonsmetoder. Som vi nevnte i forbindelse med meditasjon over døden, er det slett ikke meningen at alle metodene skal passe for alle. Folk er forskjellige, og en metode som er til god hjelp for den ene, kan være direkte skadelig for den andre. Derfor er det viktig at meditasjonslæreren ser an eleven og lærer ham eller henne å kjenne før han gir ham en spesifikk metode å arbeide med. Som en hjelp for meditasjonslærerne utviklet derfor abhidhamma en typelære, der menneskene fordeles på seks forskjellige kategorier ut fra type eller temperament.

De seks typene eller temperamentene er de som er dominert av 1) lidenskaper (*rāgacarita*), 2) hat (*dosacarita*), 3) forvirring (*mohacarita*), 4) tillit (*saddhācarita*), 5) intellektet (*buddhicarita*) og 6) spekulasjoner (*vitakkacarita*). Kommentarlitteraturen, særlig *Visuddhimagga*, gir anvisninger om hvordan meditasjonslæreren bør observere eleven og se hvordan han oppfører seg i forskjellige situasjoner, hvordan han går, hvordan han spiser osv., for å finne ut hvilken type han er. Først deretter gir læreren ham et meditasjonsobjekt å arbeide med, et objekt som passer til elevens temperament og type. Den som er dominert av lidenskaper, bør for eksempel meditere over forfall og over matens motbydelighet. Den som er dominert av hat, bør meditere over vennlighet og medfølelse med andre. Den som er dominert av forvirring, kan med fordel meditere over pusten. Det samme kan den som er dominert av spekulasjoner.

Den som er dominert av tillit, kan meditere over Buddhas egenskaper og lignende temaer. Dette viser at buddhismen også har rom for slike som vi i vestlig terminologi vil omtale som mennesker med religiøs legning, mennesker som ønsker noe å tro på, noe å føle hengivenhet overfor. En slik fromhetsmeditasjon over Buddhas gode egenskaper, der man kanskje også setter opp et bilde eller en statue og tenner lys og røkelse foran den, kan jo lett få en karakter som minner om for eksempel en kristen andaktsstund. Men det er interessant å se at denne formen for religiøsitet bare er en av mange forskjellige metoder i buddhismen. En som er dominert av intellektet kan for eksempel heller foreta en analyse av de materielle elementene.

Denne typelæren kan selvsagt diskuteres, sett i lys av nyere vestlig psykologi. Men hovedprinsippet om at metodene skal tilpasses den enkeltes behov, skulle uansett være gyldig. De buddhistiske treningsmetodene er derfor som en rikholdig og nyansert verktøykasse. Det er ikke meningen at alle verktøyene skal brukes ved enhver arbeidsoperasjon. Men bruker man verktøyet med fornuft, og ikke insisterer på å bruke en skrutrekker til å slå inn spiker med, burde metodesamlingen være av stor interesse og ha relevans også utenfor buddhistiske kretser.

Innsikt (vipassanā)

I nyere tid har det blitt vanlig å bruke ordet *vipassanā* om en meditasjonsmetode, innsiktsmeditasjon. I abhidhamma står ordet snarere for den innsikten som er resultatet av meditasjonen. Det kan derfor lett oppstå en viss forvirring, siden ordet i noen sammenhenger står for prosessen og i andre står for resultatet.

Innsikt (*vipassanā*) i abhidhammas betydning av ordet er en strukturert og trinnvis progresjon fram mot frigjøring. Den begynner med at man foredler sin atferd (*sīlavisuddhi*) og praktiserer konsentrasjonstrening (*cittavisuddhi*). Deretter utvikler man en intellektuell forståelse av kropp og sinn, og observerer hvilke egenskaper de har og hvordan de fungerer i relasjon til hverandre (*ditṭhivisuddhi*). Selv om forståelsen er av intellektuell karakter, er den basert på egne observasjoner og får derfor karakter av trygg overbevisning (*kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*). Med denne forståelsen følger også en klar innsikt i hva som er veien videre og hva som er blindveier (*maggāmaggañāṇadassanavisuddhi*). Dette fører til klar forståelse av hvordan fenomener oppstår og blir borte, av de fire sentrale kjensgjerninger, av tingenes tre sentrale kjennetegn – uvarighet (*anicca*), at de er utenfor vår kontroll (*anatta*) og at de innehar evnen til å gjøre vondt (*dukkha*) – kort sagt alle de sentrale tesene i Buddhas lære, og det blir lett å se veien videre (*paṭipadāñāṇadassanavisuddhi*). Neste trinn i prosessen er klar forståelse og innsikt (*ñāṇadassanavisuddhi*), og dette fører til lindring (*nibbāna*) og frigjøring (*vimokkha*).

Men *vipassanā* er mer enn denne noe formaliserte progresjonen i sju trinn. *Vipassanā* er en innsikt som både er intellektuell og empirisk. Det er en klar forståelse av hvordan sinnet fungerer, og derfor kan man gjerne si at hele abhidhamma med alle dens intrikate analyser og synteser hører med inn under *vipassanā*.

Den som har et klart og skarpt intellekt kan oppnå innsikt og frigjøring bare ved å lære abhidhamma og tenke grundig gjennom hele læren. Dette kalles *sukkhavipassanā*, “tørr innsikt”. Men for de fleste anbefales det likevel å kombinere innsiktstreningen med konsentrasjonstrening. Tekstene snakker da om å kombinere innsikt med konsentrasjon i jevn likevekt (*yuganaddha*).

I *Mahāsatipaṭṭhānasutta* anbefalte Buddha å praktisere en metodikk som kalles oppmerksomhetstrening (*satipaṭṭhāna*). Teksten innleder med øvelser der man konsentrerer seg om pusten, altså konsentrasjonstrening (*samatha*). Det ser ut til at det her ikke er snakk om

dypmeditasjon (*jhāna*), men bare tilstrekkelig grad av konsentrasjon til å kunne rette oppmerksomheten mot det som skjer fra øyeblikk til øyeblikk i kroppen og sinnet (*khaṇīkasamādhī*). For deretter angir teksten en rekke forskjellige øvelser der man observerer forskjellige aspekter av kroppen, av følelser og av sinnet, altså praktiske øvelser i innsikt (*vipassanā*). En rekke forskjellige lærere i vår egen tid bruker nettopp denne teksten som utgangspunkt for sin undervisning i innsiktsmeditasjon. Og i motsetning til dypmeditasjonene (*jhāna*) skal innsiktsmeditasjonen (*vipassanā*) kunne føre helt fram til målet, til oppvåkning (*bodhi*) og lindring (*nibbāna*), eller som Vasubandhu formulerte det: til å oppleve glede og sinnsro og se virkeligheten som den er.

Hvordan gjøres dette i praksis? Forskjellige lærere har litt forskjellige metoder, men vi kan la metodikken til den ansette burmesiske meditasjonslæreren Mahasi Sayadaw stå som eksempel. Han anbefaler å bruke pusten som utgangspunkt. Du fester oppmerksomheten på mellomgolvet og legger merke til pustebevegelsene, uten å forsøke å styre dem på noe vis. Når du kjenner at mellomgolvet stiger, tenker du “stiger”. Når du kjenner mellomgolvet synker, tenker du “synker”. Du setter med andre ord en liten merkelapp på øyeblikksopplevelsen, slik at det blir lettere å fokusere på den. Men merkelappen i seg selv er ikke viktig. Det viktige er å være oppmerksomt til stede fra øyeblikk til øyeblikk og observere opplevelsen slik den er.

Denne delen av meditasjonsøvelsen gjør at sinnet faller til ro. Den hektiske tankevirksomheten roer seg, litt etter litt, og dette er derfor i første rekke en konsentrasjonsøvelse (*samatha*). Men til forskjell fra *samatha*-meditasjonen skal du også være åpen for andre inntrykk og opplevelser, ikke bare pusten. Hvis du hører en lyd, så vær fullt oppmerksom på lyden, og merk den som “hører”. Når lyden blir borte, kan du vende tilbake til pusten. Hvis du kjenner et annet sanseinntrykk, at de f.eks. klør et eller annet sted, tenker du “klør”. Merker du at tankene sviver bort i en eller annen dagdrøm, tenker du “tenker”. Her praktiserer du også konsentrasjon (*samatha* eller *samādhī*), men i stedet for å feste konsentrasjonen på ett punkt, som under ren *samatha*-trening, retter du oppmerksomheten mot hvert enkelt fenomen etter hvert som det inntreffer fra øyeblikk til øyeblikk (*khaṇīkasamādhī*). Det viktigste ved øvelsen selve observasjonen av de flyktige tankene, inntrykkene og opplevelsene etter hvert som de oppstår og blir borte igjen. Gjennom slikt tålmodig observasjonsarbeid får du litt etter litt dypere innsikt i sinnets funksjoner. Du gjennomskuer

vanetenkning og vanereaksjoner og finner fram til en dyp og frigjørende innsikt og indre fred. Dette er veien til indre glede, til en dypere forståelse av oss selv og den virkeligheten vi opplever, og til full oppvåkning.

Som med alle meditasjonsøvelser er det best å lære metoden direkte fra en lærer, fortrinnsvis på en lengre meditasjonssamling der man får tid til virkelig å prøve seg i praksis. Men det finnes også en lang rekke bøker som kan være til hjelp for den som ikke har tilgang til en god lærer.

Tillegg 1: *Hjertesutraen* og *abhidhamma*

En *mahāyānasūtra* som er mye lest og resitert, særlig blant zen-praktiserende, er *Hjertesutraen*. Men det er kanskje ikke alle som er klar over dens tette bånd til *abhidhamma*.

Den edle bodhisattvaen *Avalokiteśvara* vandret i den dype, overskridende visdom og så seg om i medfølelse. Han så de fem gruppene av personlighetsfaktorer, og han så at de i sitt indre vesen er tomme.

– Se her, *Śāriputra*! Form er tomhet, og tomhet er form. Form er ikke noe annet enn tomhet, og tomhet er ikke noe annet enn form. Det som er form er tomhet, og det som er tomhet er form.

Slik er det også med følelser, identifikasjoner, reaksjoner og bevissthet.

Se her, *Śāriputra*! Alle fenomener kjennetegnes av tomhet. De er ikke oppstått og de tar ikke slutt, de er verken rene eller urene, verken mangelfulle eller fullkomne. Derfor finnes det ingen form i tomheten, *Śāriputra*, ingen følelse, ingen identifikasjon, ingen reaksjon og ingen bevissthet. Intet øye eller øre, ingen nese, tunge eller kropp, intet sinn; ingen form, lyd, duft, smak, berøring eller tanke; og intet synselement og så videre til sinnselement.

Ingen kunnskap eller uvitenhet, ingen utryddelse av kunnskapen og ingen utryddelse av uvitenheten, og så videre til intet som går til grunne og dør, ingen slutt på undergang og død, ingen lidelse, årsak, slutt eller vei, og ingen erkjennelse og ingen oppnåelse.

En bodhisattva som baserer seg på den overskridende visdom, har ikke noe som blokkerer sinnet. Fordi han ikke har noe som blokkerer sinnet, har han ikke noe å frykte. Han har overvunnet alle bekymringer og er trygg på å nå nirvana. Alle buddhaer i fortid, nåtid og framtid har nådd fram til fullkommen oppvåkning fordi de har basert seg på den overskridende visdom.

Derfor skal du kjenne den overskridende visdoms store ord, den store kunnskapens ord, det uforlignelige ord, det makeløse ord, som i sannhet lindrer alt

som er vondt, fordi det ikke inneholder noe galt. Den overskridende visdoms ord er:
gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāha (gått, gått, gått over til den andre bredd,
 gått helt over til den andre bredd, oppvåkning, godt sagt)!

Denne korte sutraen kan tolkes på flere nivåer. Det har vært skrevet mange kommentarer som forklarer hvordan denne sutraen peker på den dypere liggende tomheten bak fenomenene, og dette er utvilsomt sutraens viktigste betydningsnivå. “Tomhet (*śūnyatā*)” er et nøkkelord her. Hva som egentlig ligger i dette begrepet, er det ikke så lett å forklare med få ord. *Mahāyāna*-buddhismen har selv flere tolkninger av tomhet. Den buddhistiske filosofen Vasubandhus forståelse av tomhet er imidlertid utførlig forklart i min og Svein Myrengs bok *Tanke og virkelighet*, og jeg skal her nøye meg med å vise til denne.

Det som gjør sutraen interessant i abhidhammasammenheng, er at den har så klare referanser til abhidhammakategorier at den nærmest forutsetter et grundig kjennskap til abhidhamma. En forståelse av abhidhamma vil også gi dypere forståelse av *Hjertesutraen*.

Vi kan ane en forbindelse med abhidhamma allerede ved at bodhisattvaen *Avalokiteśvara* her henvender seg til *Sāriputta* (eller på sanskrit: *Śāriputra*), mannen som vi tidligere har sett ble spesielt assosiert med abhidhamma. Men når vi kommer videre ned i suttaens innhold, blir forbindelsen klar og utvetydig. Her snakkes det om form, følelser, identifikasjoner, reaksjoner og bevissthet. Som samlet gruppe, de fem khandhaer, utgjør dette en av buddhismens mest kjente analyser av hva et menneske er. Vi har ikke behandlet de fem khandhaer som egen gruppe her i denne kortfattede innføringen, men vi har sett enkeltfaktorene opptre i andre konstellasjoner i abhidhamma. Når sutraen snakker om “intet øye eller øre, ingen nese, tunge eller kropp, intet sinn; ingen form, lyd, duft, smak, berøring eller tanke; og intet synselement og så videre til sinnselement”, gjenkjenner vi dette fra læren om relasjonene mellom sanseorganer, ytre objekter og indre persepsjon. Og videre, når vi leser om “ingen kunnskap eller uvitenhet, ingen utryddelse av kunnskapen og ingen utryddelse av uvitenheten, og så videre til intet som går til grunne og dør, ingen slutt på undergang og død, ingen lidelse, årsak, slutt eller vei, og ingen erkjennelse og ingen oppnåelse”, ser vi at dette er en forkortet gjengivelse av læren om betinget tilblivelse og kan lett selv fylle ut de manglende elementene som skjuler seg under sutraens litt kryptiske “og så videre”.

Vi vet at *sarvāstivāda*, særlig *vaibhāśika*-grenen, la meget stor vekt på abhidhammastudier, og de nyere *mahāyāna*-tenkerne sto i sterk opposisjon til *sarvāstivāda*. Det er derfor godt mulig at denne sutraen til dels er ment som en polemikk og en avfeieing av hele *sarvāstivādas* abhidhamma-tenkning. Det kan også hende at den til dels er ment å fungere som sterk medisin for slike som hadde brukt mange år av sitt liv til å grave seg ned i bøker og abhidhammastudier og som gjennom sin tørre lærdom hadde mistet kontakten med det virkelige liv. Men ved å avfeie abhidhammakategorier oppfordrer også sutraen indirekte til å studere abhidhamma. For skal man virkelig forstå hva sutraen sier, bør man også forstå hva den avfeier. Ellers kan det hele lett bli hengende i luften og bli noe meningsløst.

Hjertesutraen kan utvilsomt tolkes på mange måter, men sett i perspektiv av abhidhamma kan vi kanskje også tillate oss å tolke den også som en refleksjon over den samme tanke som den engelske dikteren William Wordsworth gir uttrykk for i sitt dikt *The Tables Turned*:

UP! up! my Friend, and quit your books;
Or surely you'll grow double:
Up! up! my Friend, and clear your looks;
Why all this toil and trouble?

The sun, above the mountain's head,
A freshening lustre mellow
Through all the long green fields has spread,
His first sweet evening yellow.

Books! 'tis a dull and endless strife:
Come, hear the woodland linnet,
How sweet his music! on my life,
There's more of wisdom in it.

And hark! how blithe the throstle sings!
He, too, is no mean preacher:

Come forth into the light of things,
Let Nature be your teacher.

She has a world of ready wealth,
Our minds and hearts to bless –
Spontaneous wisdom breathed by health,
Truth breathed by cheerfulness.

One impulse from a vernal wood
May teach you more of man,
Of moral evil and of good,
Than all the sages can.

Sweet is the lore which Nature brings;
Our meddling intellect
Mis-shapes the beauteous forms of things:–
We murder to dissect.

Enough of Science and of Art;
Close up those barren leaves;
Come forth, and bring with you a heart
That watches and receives.

En oppfordring vi gjerne støtter!

Tillegg 2: Om oversettelsen av *nibbāna*

Siden det ikke finnes noe etablert norsk begrepsapparat for buddhistisk fagterminologi, kan oversettelsen av mye av terminologien by på problemer. Men ord som på originalspråket er meningsbærende, bør fortrinnsvis oversettes og ikke stå tilbake i teksten som mystifiserende fremmedord. Altså bør vi prøve å finne norske ord så langt som mulig.

Hvordan skal man da oversette *nibbāna* (sanskrit *nirvāṇa*) og *parinibbāna* (sanskrit *parinirvāṇa*)? Etymologisk sett er ordet sammensatt av elementene *nir* (ut, bort) + *vāna* (blåsing), og kunne oversettes som “utblåsing” eller “slokking”. Men ser vi på hvordan ordet blir brukt i de gamle tekstene, er det tydelig at dette er en lite tilfredsstillende løsning. En ulempe ved denne løsningen er dessuten at den åpner for dyptgående vrangforestillinger, slik tilfellet var da europeerne på 1800-tallet gradvis oppdaget buddhismen, filtrert gjennom mange misforståelser, og trodde at den var en nihilistisk dødslengsel, en lengsel etter å slokke “livstørsten”. Et nærmere kjennskap til buddhismen viser at dette er en meget misvisende og feilaktig måte å framstille den på.

Skal vi finne betydningen av *nibbāna*, må vi altså se nærmere hvordan tekstene selv bruker ordet, og ikke stirre oss blinde på europeiske 1800-tallsfilosofer. Til vår bruk her må vi også la senere buddhistiske tolkninger ligge, uansett hvor interessante disse måtte være, og se direkte på hva de eldste tekstene sier. Flere steder sies det at *nibbāna* er den høyeste lykke. Men hva innebærer det egentlig? I *Samyutta Nikāya* 4, 251 har vi sett at *nibbāna* forklares som en fullstendig utradering av grådighet, hat og uvitenhet.

Nibbāna er altså ingen metafysisk tilstand, men en god tilstand som kan oppleves i levende live. Men dette bringer oss ikke så mye nærmere en egentlig oversettelse, så vi må lete videre i tekstene etter flere hint. Gitt at ordet i utgangspunktet handler om å slokke noe, kan det være nyttig å se om Buddha selv snakket om noe som brenner og som bør slokkes. Det gjorde han faktisk i en av de første talene han holdt, den berømte *Ildprekenen*, og denne gir en viktig nøkkel for forståelsen av *nibbāna*. La oss se på et sammendrag av denne teksten:

Ved Gaya henvendte Mesteren seg til munkene og sa:

– Alt brenner, munker. Og hva er alt dette som brenner?

Øyet brenner, munker. De synlige formene brenner, synsbevisstheten brenner, synskontakten brenner, og alle de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av synskontakt, de brenner også, munker. Men hva brenner de med? De brenner med lidenskapenes, hatets og dumhetens ild. Og de brenner med sorgens, klagenes, smertenens, tungsinnets og mismotets ild, sier jeg.

Øret brenner, munker ... nesen ... tungen ... kroppen ... sinnet brenner, munker. Tankeobjektene brenner, tankebevisstheten brenner, tankekontakten brenner, og alle de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av tankekontakt, de brenner også, munker. Men hva brenner de med? De brenner med lidenskapenes, hatets og dumhetens ild. Og de brenner med sorgens, klagenes, smertenens, tungsinnets og mismotets ild, sier jeg.

Når den edles elev har lært mye og sett hvordan dette forholder seg, binder han seg ikke lenger til synssansen eller til det han ser, munker, og heller ikke til synsbevisstheten, synskontakten eller til de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av synskontakt. Han binder seg heller ikke lenger til hørsel og lyder ... nese og dufter ... tunge og smak ... kropp og berøring ... sinn og tankeobjekter, munker, og heller ikke til tankebevisstheten, tankekontakten eller til de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av tankekontakt.

Når han ikke binder seg til noe av dette lenger, kjølner lidenskapene, og når lidenskapene kjølner, blir han fri. Med friheten følger erkjennelse av frihet, og han vet at det ikke oppstår noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår. (*Vinaya, Mahāvagga.*)

I denne teksten sammenligner altså Buddha lidelsen med ild – ikke en fysisk ild, men en mental, indre ild som brenner og fortærer oss fra innsiden som en feber. Når feberbrannen kjølner, gir det svalende lindring, og denne feber- og lindringsmetaforen stemmer også godt overens med synet på de fire sentrale kjensgjerninger (ariyasacca – edle sannheter) som en legemetafor. Den første av de fire sentrale kjensgjerningene stiller diagnosen: mennesket opplever at ikke alt er slik man ønsker. Den andre av kjensgjerningene beskriver årsaken til

dette ubehaget. Den tredje sier at helbredelse er mulig, og den fjerde foreskriver medisinen. Parallellen mellom denne legemetaforen i de fire sentrale kjensgjerninger og feberlindringsmetaforen er påtagelig. Derfor har jeg nettopp valgt dette ordet, “lindring”, som oversettelse av *nibbāna*.

Hva så med *parinibbāna*? Det er blitt en nærmest vedtatt sannhet i sekundærlitteraturen at *parinibbāna* visstnok skal være en helt spesiell tilstand som Buddha gikk inn i etter sin død, at altså *nibbāna* muligens kan oppleves i levende live, men at *parinibbāna* ligger hinsides livet. Men heller ikke dette stemmer med hvordan ordet blir brukt i palitekstene. For bedre å forstå dette, bør vi være klar over at disse to ordene også opptrer som verb, og partisippformene *nibbuta* og *parinibbuta*, som betyr “har nibbanet” og “har parinibbanet”, det vil si “har oppnådd *nibbāna*” henholdsvis “har oppnådd *parinibbāna*”, er forholdsvis vanlige. Tekstene viser mange eksempler på at folk omtaler seg selv som *nibbuta* og/eller *parinibbuta* mens de fortsatt i høyeste grad er i live. Et eksempel har vi i verset på begynnelsen av opplesningsdel 4 i *Mahāparinibbānasutta*, der Buddha sier om seg selv lenge før han lå på sitt dødsleie: *Dukkhaśśantakaro satthā cakkhumā parinibbuto*, dvs.: “Den dyptskuende læreren gjorde slutt på det som gjør vondt og har funnet fullkommen lindring (*parinibbuto*)”.

Tilsvarende finner vi mange steder i samlinger som *Theragāthā* og *Therīgāthā* at munk og nonne som har nådd fram til buddhismens høyeste mål, omtaler seg selv som *nibbuta* eller *parinibbuta*. Dette er altså ord som brukes av og om levende mennesker, og ingen av dem har noen spesiell referanse til døden.

Hva er så forskjellen på *nibbāna* og *parinibbāna*? Det er vanskelig å finne noen egentlig vesensforskjell. Ordene brukes om hverandre i parallelle situasjoner, og det virker som om *parinibbāna* bare er en litt sterkere, litt mer emosjonell måte å uttrykke *nibbāna* på. Dette har jeg i andre tekster forsøkt å nyansere ved å gjengi *nibbāna* som “lindring” og *parinibbāna* som “full(kommen) lindring”. Men ettersom *nibbāna* også må kunne betraktes som fullkommen lindring av det som gjør vondt, blir denne nyanseforskjellen uvesentlig.

Men hva så med Buddhas død? Der blir jo *parinibbuta* og *parinibbāna* nevnt. Tyder ikke dette likevel på at dette ordet har en spesiell referanse til Buddhas tilstand etter døden? Som vi har sett, har ikke ordene noen slik spesiell betydning, siden både Buddha selv og hans

elever godt kunne omtale seg selv som parinibbuta mens de fortsatt var i live. Det ser heller ut til at *parinibbāna* og parinibbuta ved Buddhas bortgang er eufemismer for døden. I stedet for å si at han er død, sier tekstene at han har funnet full lindring. Det blir omtrent som når vi kvier oss for å si direkte og brutalt at en av våre kjære er død, men heller sier han har funnet fred, gått bort, gått inn til den evige hvile, og lignende eufemismer.

Man kunne utvilsomt ha vurdert andre løsninger enn “lindring” for *nibbāna*. Et alternativ som har vært foreslått, er for eksempel “helbredelse”. Et stykke på vei kan det se bra ut. Men det blir likevel ikke godt nok. Med en slik løsning ville ordet ha blitt ubrukelig som eufemisme for døden. Man kan si at den avdøde har funnet lindring. Men det blir temmelig kunstig å si at den avdøde har funnet fullkommen helbredelse. Ut fra slike og lignende overveielser har jeg derfor valgt å bli stående ved “lindring”.

Noter

1. Lie, K. og S. Myreng: *Tanke og virkelighet, Buddhistisk filosofi og praksis i lys av Vasubandhus Madhyantavibhaga*, Oslo 2005.
2. Gotami var født i en fattig familie i Savatthi, og fordi hun var så tynn og mager, ble hun kalt Kisa-Gotami, Gotami den magre. Hun ble gift med sønnen til en velstående kjøpmann, men ettersom hun selv kom fra en fattig familie, ble hun ikke respektert i sitt nye hjem. Da hun fikk en sønn, ble hun imidlertid bedre behandlet.

Men da gutten var blitt så stor at han kunne gå og løpe omkring, ble han plutselig syk og døde. Kisa-Gotami ble gal av sorg, og tenkte:

“Før ble jeg dårlig behandlet, men etter at jeg fikk en sønn, ble dette annerledes. Nå vil de sikkert prøve å kvitte seg med gutten min, slik at de kan behandle meg like dårlig som før!”

Derfor nektet hun å innrømme overfor seg selv at gutten var død. Hun tok den vesle kroppen i armene sine og gikk fra dør til dør gjennom byen og ba om medisiner til gutten sin.

“Hva skal du vel med medisin til ham nå?” spurte folk foraktelig, men noe slikt ville hun ikke høre på.

Omsider kom hun til en klok mann som forsto at sorgen hadde gjort henne gal. Men han tenkte at Mesteren nok kunne hjelpe henne, så han sa:

“Gå til den fullkomment våkne Mesteren og be ham om medisin, du!”

Hun fant frem til Mesteren som satt ute i parken og underviste i læren, og sa til ham:

“Gi meg medisin til sønnen min, Mester!”

Mesteren så hvordan det sto til med henne, og svarte:

“Gå ut i byen og finn et hus der ingen har dødd. Der skal du be om å få et sennepsfrø.”

“Ja vel, Mester!” svarte hun lykkelig, og la i vei.

Da hun kom til det første huset, banket hun på og sa:

“Mesteren har bedt meg hente et sennepsfrø som medisin til gutten min. Hvis ingen har dødd her i huset, så gi meg et sennepsfrø!”

“Hvem har vel tall på dem som er døde her!” var svaret hun fikk.

“Nei, da kan jeg ikke bruke sennepsfrøet deres!” sa hun, og gikk videre.

Men det samme gjentok seg i hus etter hus, og litt etter litt kom hun til seg selv og tenkte:

“Det er det samme over hele byen! Det var dette Mesteren i sin medlidenhet ville vise meg!”

Dypt rørt bar hun den vesle kroppen til gravplassen og la ham fra seg der. Så sa hun frem dette verset:

Loven gjelder ikke bare her
i denne byen, i denne slekten!
I hele verden gjelder loven
om alle tings forgjengelighet!

Så vendte hun tilbake til Mesteren.

“Nå, har du fått noe sennepsfrø, Gotami?” spurte han.

“Jeg er ferdig med sennepsfrø, Mester,” svarte hun, “vær du min støtte og hjelp!”

Mesteren sa frem dette verset:

Den mann som fylt av higen
beruses av sønner og buskap,
han overraskes av døden
som en sovende landsby av flom.

Dhammapada. 287

Da han hadde sagt dette, nådde hun frem til første stadium på veien til frigjøringen, og ble en som har gått ut i strømmen. Hun ba om å bli ordinert, og Mesteren samtykket. Hun bøyde seg tre ganger for ham, gikk til nonnene og fikk ordinasjon. Hun tenkte deretter så metodisk og systematisk gjennom tingene at det ikke varte lenge før hun hadde nådd frem til dyp innsikt.

Da sa Mesteren:

Du kan leve i hundre år
og ikke se det som ikke dør --
bedre å leve en eneste dag
og se det som ikke dør.

Dhammapada. 114

Da verset var til ende, ble hun en arahant.

3. Lie, K. og S. Myreng: *Tanke og virkelighet, Buddhistisk filosofi og praksis i lys av Vasubandhus Madhyantavibhaga*, Oslo 2005.
4. Damasio, A.: *Følelsen av hva som skjer*, Oslo 2002, s. 20, 166.
5. Anacker, S.: *Seven Works of Vasubandhu*, Delhi 1986, s. 114.
6. Buddhadasa Bhikkhu: *Paticcasamuppada. Practical Dependent Origination*. Nonthaburi 1992. Peter Jackson: *Buddhadasa: A Buddhist Thinker for the Modern World*. Bangkok 1988.
7. Johansson, R.E.A.: *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*, London og Malmö 1985.
8. Lie, K. og S. Myreng: *Tanke og virkelighet, Buddhistisk filosofi og praksis i lys av Vasubandhus Madhyantavibhaga*, Oslo 2005.
9. For konsentrasjons- og innsiktsmeditasjon, se Buddhaghosa, King, Khantipalo, Solé-Leris. For innsiktsmeditasjon, se Lie, Myreng, Nyanaponika, *Oppmerksomhetstrening*.

Litteratur

De fleste av de kanoniske abhidhammabøkene er tilgjengelige på originalspråket og i engelsk oversettelse, utgitt av Pali Text Society:

<i>Dhammasaṅgaṇī</i>	<i>Buddhist Psychological Ethics</i>
<i>Vibhaṅga</i>	<i>The Book of Analysis</i>
<i>Dhātukathā</i>	<i>Discourse on Elements</i>
<i>Puggalapaññatti</i>	<i>A Designation of Human Types</i>
<i>Kathāvatthu</i>	<i>Points of Controversy</i>
<i>Yamaka</i>	<i>No PTS translation yet available</i>
<i>Paṭṭhāna: Tikapaṭṭhāna</i>	<i>Conditional Relations</i>
<i>Paṭṭhāna: Dukapaṭṭhāna</i>	<i>No PTS translation yet available</i>

Noen av de viktigste kommentarverkene til disse bøkene er også oversatt til engelsk. For overhodet å ha noe igjen for å lese disse bøkene, er det en stor fordel, for ikke å si nødvendig forutsetning, å være meget fortrolig med stoffet slik det presenteres i *Abhidhammatthasangaha*, *Visuddhimagga* og andre innføringsbøker.

Anuruddha: *Abhidhammatthasangaha*, se *Chatta Sangayana CD-ROM*. Oversettelser:

Bodhi, Bhikkhu: *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Kandy 1993.

Narada Mahathera: *A Manual of Abhidhamma*, Kandy 1968.

Nyanatiloka Mahathera: *Handbuch der buddhistischen philosophie*, Uttenbühl 1995.

Buddhaghosa: *Visuddhimagga*, se *Chatta Sangayana CD-ROM*. Oversettelser:

Maës, Christian: *Visuddhimagga. Le Chemin de la Pureté*, Paris 2002.

Nyanamoli, Bhikkhu: *The Path of Purification*, Colombo 1964.

Nyanatiloka Mahathera: *Der Weg zur Reinheit. Visuddhimagga*, Uttenbühl, 2002.

Chatta Sangayana CD-ROM (Tipitaka med kommentarer, samt *Visuddhimagga* og *Abhidhammatthasangaha*), Igatpuri 1998.

- Dessein, Bart: *Samyuktabhidharmahrdaya. Heart of Scholasticism with Miscellaneous Additions*, Vol. I–III, Delhi 1999.
- Frauwallner, Erich: *Studies in Abhidharma Literature and the Origins of Buddhist Philosophical Systems*, New York 1995.
- Fryba, Mirko: *The Art of Happiness. Teachings of Buddhist Psychology*, Boston 1989.
- Gorkom, Nina van: *Abhidhamma in Daily Life*, London 1997.
- Govinda, Anagarika: *The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy*, London 1970.
- Guenther, Herbert V.: *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*, Delhi u.å.
- Haldar, Aruna: *Some Psychological Aspects of Early Buddhist Philosophy Based on Abhidharmakosa of Vasubandhu*, Calcutta 1981.
- Jayasuriya, W.F.: *The Psychology and Philosophy of Buddhism*, Colombo 1983.
- Johansson, Rune E.A.: *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*, London og Malmö 1985.
- Kashyap, Bhikkhu J: *The Abhidhamma Philosophy*, Delhi 1982.
- Khantipalo, Bhikkhu: *Calm and Insight. A Buddhist Manual for Meditators*, London 1987.
- King, W.L.: *Theravada Meditation. The Buddhist Transformation of Yoga*, Pennsylvania University, 1980.
- Koster, Fritz: *Het Web van Wijsheid. Inleiding tot de Abhidhamma*, Rotterdam 2005.
- Kumar, Bimlendra: *Theory of Relations in Buddhist Philosophy*, Delhi 1988.
- la Vallée Poussin, Louis de: *L'Abhidharmakosa de Vasubandhu*, Vol I–VI, Bruxelles 1980.
- Ledi Sayadaw: *The Manuals of Buddhism*, Bangkok 1978.
- Lie, Kåre A.: *Innsiktsmeditasjon. En buddhistisk metode*, Oslo 2002.
- Lie, Kåre A.: *Mahasatipatthanasutta – en analytisk studie*, Askim 2006.
- Lie, Kåre A. og Svein Myreng: *Tanke og virkelighet, Buddhistisk filosofi og praksis i lys av Vasubandhus Madhyantavibhaga*, Oslo 2005.
- Myreng, S.: *Våken stillhet. Håndbok i zen og innsiktsmeditasjon*. Oslo 2001.
- Nyanaponika Thera: *Abhidhamma Studies. Researches in Buddhist Psychology*, Kandy 1965.
- Nyanaponika Thera: *Oppmerksomhetstrening. Kjernen i buddhistisk meditasjon*, Oslo 1988.
- Nyanatiloka Mahathera: *Guide through the Abhidhamma-Pitaka*, Kandy 1971.
- Potter, Karl H.: *Abhidharma Buddhism to 150 A.D. (Encyclopedia of Indian Philosophies, vol. VII)*, Delhi 1996.

Rahula, Walpola: *Le compendium de la super-doctrine (philosophie)*

(Abhidharmasamuccaya) d'Asanga, Paris 1980.

Solé-Leris, A.: *Tranquillity & Insight. An Introduction to the Oldest Form of Buddhist*

Meditation, London 1986.

Vasubandhu: *Abhidharmakosa & Bhasya, with Sphutartha Commentary of Acarya Yasomitra*,

Critically edited by Swami Dwarikadas Sastri, Vol I-II, Varanasi 1981.

Watanabe, Fumimaro: *Philosophy and its Development in the Nikayas and Abhidhamma*,

Delhi 1983.

Pali-norsk ordliste

<i>abhūtena</i>	imaginær, ikke reell
<i>adhimokkha</i>	besluttsomhet
<i>adhipatipaccaya</i>	<i>dominansrelasjon</i>
<i>adosa</i>	ikke-hat, vennlighet
<i>adukkhamasukha</i>	nøytral, verken vond eller god
<i>āhāra</i>	næring, mat
<i>āhārapaccaya</i>	næringsrelasjon
<i>ahetuka</i>	uten etiske rotfaktorer
<i>ahetukacitta</i>	etisk nøytrale sinnsøyeblikk
<i>ahirika</i>	manglende selvrespekt
<i>ākāsānañcāyatana</i>	det uendelige roms plan
<i>ākīñcaññāyatana</i>	intetthetens plan
<i>akusala</i>	usunn
<i>akusalacitta</i>	usunt sinnsøyeblikk
<i>akusalamūla</i>	usunn rot
<i>akusalavipāka</i>	usunt resultat
<i>alobha</i>	ikke-grådighet, gavmildhet
<i>anāgāmi</i>	en som ikke vender tilbake
<i>anantarapaccaya</i>	kontinuitetsrelasjon
<i>anatta</i>	ikke-jeg, utenfor jegets kontroll
<i>anicca</i>	<i>forgjengelighet, uvarighet</i>
<i>aññamaññapaccaya</i>	gjensidighetsrelasjon
<i>aññasamāna</i>	maken til de andre, etiske variabler
<i>anottappa</i>	manglende respekt for andre
<i>appanāsamādhī</i>	fullkonsentrasjon
<i>arahant</i>	en ærverdig (oppvåknet)
<i>arahatta</i>	ærverdig (oppvåknet) tilstand

<i>ārammaṇa</i>	objekt
<i>ārammaṇapaccaya</i>	objektrelasjon
<i>ariyasacca</i>	edel kjensgjerning, edel sannhet
<i>arūparāga</i>	begjær etter formløse tilstander
<i>arūpāvacara</i>	det formløse plan
<i>asaṅkhārika</i>	spontan
<i>āsevanapaccaya</i>	øvingsrelasjon
<i>atimahanta</i>	meget sterk, meget stor
<i>atiparitta</i>	meget svak, meget liten
<i>aṭṭhaṅgika magga</i>	den åttedelte veien
<i>atthipaccaya</i>	eksistensrelasjon
<i>avigatapaccaya</i>	nærværsrelasjon
<i>avijjā</i>	uvitenhet
<i>ayoniso</i>	ufornuftig
<i>bala</i>	kraft, styrke
<i>bhava</i>	eksistens, tilblivelse, forventningsmønster
<i>bhavaṅga</i>	livskontinuum
<i>bhavaṅgacalana</i>	vibrasjon i livskontinuum
<i>bhavaṅgupaccheda</i>	livskontinuum brytes
<i>bhāvana</i>	utvikling
<i>bhūtena</i>	reell, ikke-imaginær
<i>bodhi</i>	oppvåkning
<i>bojjhaṅga</i>	oppvåkningsfaktor
<i>brahmavihāra</i>	positiv holdning
<i>buddhacarita</i>	dominert av intellektet
<i>cakkhusamphassajā</i>	knyttet til (født av) synsinntrykk
<i>cakkhuvīññāṇa</i>	synsbevissthet
<i>cetanā</i>	intensjon

cetasika	sinnselement
chanda	handletrang
citta	sinn, sinnsøyeblikk
<i>cittakammaññatā</i>	tilpasningsdyktighet i sinnet
<i>cittalahutā</i>	letthet i sinnet
<i>cittamudutā</i>	smidighet i sinnet
<i>cittapāguññatā</i>	dyktighet i sinnet
cittapassaddhi	ro i sinnet
cittavisuddhi	konsentrasjonstrening, renselse av sinnet
<i>cittujjukatā</i>	redelighet i sinnet
cuti	dødsøyeblikket
<i>dāna</i>	gave, gavmildhet
dhamma	lære, naturlig fenomen, Buddhas lære
dhammacchanda	lyst til å finne ut av dhamma
dhammavicaya	utforskning av fenomenene
<i>diṭṭhi</i>	syn, teori, uheldig eller skadelig teori
<i>diṭṭhigatasampayutta</i>	forbundet med skadelige teorier
<i>diṭṭhigatavippayutta</i>	ikke forbundet med skadelige teorier
<i>diṭṭhivisuddhi</i>	intellektuell forståelse
domanassa	sorg, misnøye
dosa	hat
dosacarita	dominert av hat
dukkha	vondt, smerte
dukkhasahagata	forbundet med smerte
<i>dvārāvajjanacitta</i>	sinnsøyeblikk som vender seg mot de fem sansene
<i>ekaggatā</i>	fokusering
<i>ekāyano maggo</i>	den eneste veien

<i>ghānaviññāṇa</i>	luktebevissthet
<i>hāsa</i>	<i>smil, glede, lykke</i>
<i>hāsajāta</i>	<i>har blitt glad</i>
<i>hāsapaññā</i>	smilende visdom
<i>hasituppāda</i>	smilesinnet
hetu	årsak, rot
hetupaccaya	rotrelasjon
hiri	selvrespekt
<i>iddhipāda</i>	kraftig metode
<i>indriya</i>	evne, kontrollevne
indriyapaccaya	kontrollrelasjon
<i>issā</i>	misunnelse
<i>jarāmarāṇa</i>	alderdom og død
<i>jāti</i>	fødsel, tilblivelse
javana	aktivt ledd i sinnsprosessen
<i>jīvitindriya</i>	vitalitet, livskraft
<i>jhāna</i>	dypmeditasjon
<i>jhānapaccaya</i>	meditasjonsrelasjon
<i>jīṭhāvīññāṇa</i>	smaksbevissthet
<i>kāmacchanda</i>	nytelserlyst
<i>kāmarāga</i>	nytelserlyst, lidenskapelig
<i>kāmāvacara</i>	sanseinntrykksplanet
kamma	handling
kammapaccaya	handlingsrelasjon
<i>kaṅkhāvitaranavisuddhi</i>	trygg overbevisning, frihet fra tvil
<i>karuṇā</i>	medfølelse

<i>kaṣiṇa</i>	meditasjonsobjekt
<i>kattukamyatā chanda</i>	handletrang, lyst til å gjøre noe
<i>kāya</i>	kropp, ansamling av sinnselementer
<i>kāyakammaññatā</i>	tilpasningsdyktighet i sinnselementene
<i>kāyalahutā</i>	letthet i sinnselementene
<i>kāyamudutā</i>	smidighet i sinnselementene
<i>kāyapāguññatā</i>	dyktighet i sinnselementene
<i>kāyapassaddhi</i>	ro i sinnselementene
<i>kāyaviññāṇa</i>	kroppsbewissthet
<i>kāyujjukatā</i>	redelighet i sinnselementene
<i>khaṇikasamādhī</i>	konsentrasjon fra øyeblikk til øyeblikk
<i>kiriya</i>	funksjonell
<i>kukkucca</i>	bekymringer
<i>kusala</i>	sunn, god, positiv
<i>kusalacitta</i>	sunt sinnsøyeblikk
<i>kusalamūla</i>	sunn rot
<i>kusalavipāka</i>	sunt resultat
<i>lobha</i>	grådighet
<i>lokuttara</i>	oververdslig, som overgår vanlige mennesker
<i>macchariya</i>	gjerrighet
<i>magga</i>	vei, utvikling
<i>maggāmaggaññāṇadassanavisuddhi</i>	innsikt i hva som er veien og hva som ikke er veien
<i>maggapaccaya</i>	utviklingsrelasjon
<i>mahaggatacitta</i>	avansert sinnsøyeblikk
<i>mahanta</i>	<i>sterk, stor</i>
<i>māna</i>	egoisme
<i>manasikāra</i>	<i>basisoppmerksomhet, tenkning</i>
<i>manodvārāvajjana</i>	vende seg mot sinnets port

<i>manodvāravīthi</i>	sinnsportprosessen
<i>manoviññāṇa</i>	sinnsbevissthet
<i>mātika</i>	liste
<i>mettā</i>	vennlighet, nestekjærlighet
<i>micchādittḥi</i>	feilaktig syn, uheldig el. skadelig teori
<i>middha</i>	sløvhet
<i>moha</i>	uvitenhet, dumhet, stupiditet, villfarenhet
<i>mohacarita</i>	dominert av uvitenhet
<i>muditā</i>	glede på andres vegne
<i>nāma</i>	navn, subjekt, sinn
<i>nāmajīvitindriya</i>	sinnets vitalitet
<i>nāmarūpa</i>	navn og form, subjekt og objekt
<i>ñāṇadassanavisuddhi</i>	ren forståelse og innsikt
<i>nānakkhaṇika</i>	noe som strekker seg over tid
<i>ñāṇasampayutta</i>	<i>forbundet med forståelse</i>
<i>ñāṇavippayutta</i>	<i>ikke forbundet med forståelse</i>
<i>natthipaccaya</i>	ikke-eksistensrelasjon
<i>nevasaññānāsaññāyatana</i>	planet uten bevissthet eller ikke-bevissthet
<i>nibbāna</i>	lindring
<i>nissayapaccaya</i>	støtterelasjon
<i>ottappa</i>	respekt for andre
<i>paccaya</i>	relasjon
<i>pacchājātapaccaya</i>	etterhåndsrelasjon
<i>pakiṇṇaka</i>	spesifikke, diverse
<i>pañcadvārāvajjana</i>	vending mot de fem sansene
<i>paññā</i>	<i>visdom</i>
<i>paritta</i>	svak, liten

<i>passaddhi</i>	ro
<i>paṭiccasamuppāda</i>	betinget tilblivelse
<i>paṭigha</i>	motvilje, motstand
<i>paṭipadāññānadassanavisuddhi</i>	man ser tydelig veien videre
<i>paṭisandhi</i>	kobling
<i>paṭisandhivīññāṇa</i>	koblingsbevissthet, gjenfødelsesbevissthet
<i>phassa</i>	berøring, kontakt, sansekontakt
<i>pīti</i>	interesse, glede
<i>purejātapaccaya</i>	forhåndsrelasjon
<i>puñña</i>	forråd av gode fortjenester
<i>rāgacarita</i>	dominert av lidenskap
<i>rūpa</i>	form, kropp, objekt
<i>rūpajīvitindriya</i>	kroppens vitalitet
<i>rūparāga</i>	begjær etter formobjekter
<i>rūpārammaṇa</i>	synsobjekt
<i>rūpāvacara</i>	formplanet
<i>sabbacittasādhāraṇa</i>	felleselementer for alle sinnsøyeblikk
<i>saddhā</i>	tillit, overbevisning
<i>saddhācarita</i>	en som er dominert av tillit
<i>sahajāta</i>	sameksistens, oppstått samtidig
<i>sahajātapaccaya</i>	sameksistensrelasjon
<i>saṅkhārā</i>	motivasjoner, reaksjoner, betingede fenomener
<i>sakadāgāmi</i>	en som vender tilbake bare én gang
<i>sakkāyadiṭṭhi</i>	oppfatningen om et separat selv
<i>saḷāyatanaṃ</i>	seks sansefelter
<i>samādhī</i>	konsentrasjon
<i>samanatarapaccaya</i>	umiddelbar kontinuitetsrelasjon
<i>samatha</i>	konsentrasjon

<i>sammāājīva</i>	rett levevei
<i>sammāditṭhi</i>	rett syn, rett forståelse
<i>sammākamanta</i>	rett handling
<i>sammāppadhāna</i>	rett bestrebelse
<i>sammāsaṅkappa</i>	rett tanke, rett intensjon
<i>sammāsamādhi</i>	rett konsentrasjon
<i>sammāsati</i>	rett oppmerksomhet
<i>sammāvāca</i>	rett tale
<i>sammāvāyāma</i>	rett bestrebelse
<i>sampaññānācitta</i>	mottaksøyeblikk, mottaksbevissthet
<i>sampayuttapaccaya</i>	<i>forbindelsesrelasjon</i>
<i>santīranacitta</i>	undersøkelsesøyeblikk, undersøkelsesbevissthet
<i>sasaṅkhārika</i>	ikke-spontan
<i>sati</i>	oppmerksomhet
<i>satipaṭṭhāna</i>	oppmerksomhetstrening
<i>saṃsāra</i>	vårt vanlige liv
<i>saññā</i>	identifikasjoner
<i>sīlabbataparāmāsa</i>	avhengighet av regler og ritualer
<i>sīlavissuddhi</i>	foredlet etikk
<i>sobhana</i>	vakker
<i>sobhanasādhāraṇa</i>	felles for de vakre (sunne) elementene
<i>somanassa</i>	behag, glede, lykke, god følelse
<i>somanassasahagata</i>	med glede
<i>sotāpatti</i>	gå ut i strømmen
<i>sotaviññāṇa</i>	hørselsbevissthet
<i>sukha</i>	behagelig, lykkelig
<i>sukhasahagata</i>	med god følelse
<i>sukkhavipassanā</i>	ren (“tørr”) innsikt
<i>tadālabhāna</i>	registrering

<i>tadārammaṇa</i>	registrering
<i>taṇhā</i>	begjær, grådighet, tørst, lengsler
<i>tatramajjhataṭṭā</i>	sinnslikevekt
<i>ṭhīna</i>	stivsinn
<i>ṭhīnamiddha</i>	sløvhets og <i>stivsinn</i>
<i>tutṭhi</i>	tilfreds, glad
<i>tutṭhijāto</i>	er blitt glad
<i>uddhacca</i>	rastløshet
<i>uddhaccakukkucca</i>	stress
<i>upacārasamādhī</i>	nærkonsentrasjon
<i>upanissayapaccaya</i>	nødvendig støtterelasjon
<i>upekkhā</i>	sinnsro
<i>upekkhāsahagata</i>	med sinnsrol
<i>vīthi</i>	<i>prosess, vei</i>
<i>vedanā</i>	følelse
<i>vibhaṅga</i>	analyse
<i>vicāra</i>	vedvarende tanker
<i>vicikicchā</i>	ubesluttsomhet, handlingslammelse
<i>vigatapaccaya</i>	fraværsrelasjon
<i>vimokkha</i>	frihet, frigjøring
<i>viññāṇa</i>	bevissthet, skjelneevne
<i>viññāṇaṇcāyatana</i>	den uendelig bevissthets plan
<i>vipāka</i>	<i>resultat, frukt</i>
<i>vipākapaccaya</i>	resultatrelasjon
<i>vipassanā</i>	innsikt
<i>vippayuttapaccaya</i>	ikke-forbindelsesrelasjon
<i>virati</i>	disiplinerende holdning
<i>viriya</i>	<i>energi, innsatsvilje</i>

<i>vitakka</i>	innledende tanker
vitakkacarita	dominert av spekulasjoner
votthapanacitta	bestemmelsesøyeblikk
<i>vyāpāda</i>	ondskap
<i>yoniso</i>	fornuftig
yuganaddha	jevn balanse